

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 119 города Екатеринбург

Принято

Педагогическим советом

МБОУ СОШ № 119

Протокол № 1

от «30» сентября 2021 г.

Утверждаю

Директор

МБОУ СОШ № 119

Л.В. Голубова /Голубова Л.В./

Приказ № 66-0

от «30» сентября 2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

«Юный гимнаст»

Уровень освоения программы: базовый

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 6-10 лет

Автор-составитель:

Сюсюгин Евгений Геннадьевич
педагог дополнительного образования

Екатеринбург
2021

Паспорт дополнительной общеразвивающей программы

ФИО автора, автора-составителя	Сюсюгин Евгений Геннадьевич
Учреждение	МБОУ СОШ № 119 города Екатеринбург
Название объединения	Юный гимнаст
Название программы	Юный гимнаст
Направленность	Физкультурная
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Вид программы	Модифицированная
Образовательная область	Спорт
Срок реализации	1 год
Объем часов по годам	144
Уровень освоения программы	Базовый
Возраст обучающихся	6 – 10 лет
Цель программы	развитие и коррекция физических качеств у обучающихся средствами оздоровительной аэробики и формирование навыков здорового образа жизни.
С какого года реализуется	2019

Содержание

Паспорт дополнительной общеразвивающей программы	1
Содержание	2
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы	4
1.3. Учебно-тематические план.....	6
1.4. Содержание программы обучения	6
1.5. Планируемые результаты	7
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	8
2.1. Условия реализации программы	8
2.2. Формы контроля	9
2.3. Оценочные материалы.....	10
2.4. Методическое обеспечение программы	10
2.5. Материально-технические условия	16
2.6. Список литературы и источников.....	17
Приложение 1	19
Приложение 2	22
Приложение 3	30
Приложение 4	54
Приложение 5	57
Приложение 6	59
Приложение 7	64
Приложение 8.....	70

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

В настоящее время занятия аэробикой популярны в молодежной и детской среде. Они привлекают эмоциональностью и созвучием современным танцам, аэробика позволяет исключить монотонности исполнения движений, способствует развитию физических, эстетических качеств, укреплению здоровья. Благодаря ей дети скорее избавляются от неуклюжести, угловатости излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений. Элементы аэробики используются во время школьных и городских физкультурных мероприятий, а также для самостоятельных занятий дома.

Нормативные документы, на основании которых разработана дополнительная общеразвивающая программа:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 9 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, разработанные Минобрнауки РФ, Федеральным институтом развития образования. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 о направлении рекомендаций;
- Устав МБОУ СОШ № 119 города Екатеринбург
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе обучающихся МБОУ СОШ № 119 города Екатеринбург.

Направленность:

- Физкультурная

Актуальность программы заключается в том, что предлагаемое содержание материала даёт возможность педагогу индивидуализировать свой учебно-

тренировочный процесс на спортивно оздоровительном этапе подготовки. В процессе обучения своих воспитанников педагог может привить те знания, умения и навыки, которые необходимы для сохранения физического и психического здоровья обучающихся, всестороннего развития личности для достижения намеченных целей. Взяв за основу данную программу, любой педагогу может представить для себя систему обучения при работе с воспитанниками данного возраста. Программа призвана не ограничивать творческий подход педагога, а помочь в его самосовершенствовании для поиска новых подходов и методов обучения.

Новизна программы Спортивная гимнастика является одним из самых красивых, изящных, сложно-координационных и зрелищных видов спорта, который включает соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках. Сложность данного вида спорта и определяет раннюю подготовку детей, начиная с дошкольного возраста.

Педагогическая целесообразность заключается в систематизации имеющегося педагогического опыта, рекомендаций данных в последних нормативных актах и разработке конкретных методических и практических приемов, используемых в процессе воспитания и обучения с учетом возрастных и психологических особенностей, условий и спортивной материально-технической базы. Программа содержит дифференцированные задания.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: развитие и коррекция физических качеств у обучающихся средствами оздоровительной аэробики и формирование навыков здорового образа жизни.

Заниматься на занятиях оздоровительной аэробики могут все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Занятия строятся с учетом индивидуальных психофизиологических возможностей каждого ребенка. Программа рассчитана на 1 год обучения для обучающихся 1-4 классов.

Задачи программы

- **Образовательные:**
 - ✓ формировать специальные знания, умения, навыки, необходимые для успешной деятельности в спортивной гимнастике развивающие:
 - ✓ развивать физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть, функции равновесия, выносливость)
 - ✓ вырабатывать представление о работе на снарядах и соблюдение правил техники безопасности во время занятий.
- **воспитательные:**

- ✓ прививать обучающимся интерес к занятиям спортом, любовь к спортивной гимнастике.
- ✓ воспитывать морально-волевые качества гимнастов: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренеру и товарищам.

В ходе реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы по спортивной гимнастике у ребенка формируются компетенции осуществлять универсальные действия:

- личностные (самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическая ориентация),
- регулятивные (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция),
- познавательные (общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем),
- коммуникативные (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).
- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей.
- повышение работоспособности и двигательной активности.
- воспитание правильной осанки.
- развитие музыкальности, чувства ритма.
- нормализации массы тела.
- улучшение психического состояния, снятие стрессов.
- повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

Оптимальная наполняемость учебной группы — 15 человек. Обучение на занятиях оздоровительной аэробики начинают с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального воздействия: движения в суставах конечностей, движения головой, тазом. Такие упражнения требуют концентрации внимания только на одной части тела, небольшой группе мышц, не требуют высокого уровня координации движений. Постепенно усложняются комплексы, разучиваются более трудные движения, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц.

Обучающиеся младших и средних классов в процессе работы учатся сосредотачивать свое внимание на полезности упражнения (развитии силы, ловкости и т.д.), могут импровизировать под музыку. Показ, разучивание и объяснение важности упражнений нацеливает их на более сознательное усвоение двигательных навыков, возможностей физического развития, способствует укреплению логической и двигательной памяти, мышления.

1.3. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	4	4	-	
2.	Базовая аэробика	30	4	26	
3.	Степ-аэробика	36	3	33	
4.	Силовая аэробика	14	2	12	
5.	Танцевальная аэробика	24	-	24	
6.	Аэробика с элементами восточных единоборств	10	1	9	
7.	Пилатес. Элементы йоги	16	-	16	
8.	Фитбол — аэробика	10	-	10	
Всего:		144	14	130	

1.4. Содержание программы обучения

Тема 1. Вводное занятие. План и содержание работы на новый учебный год. Расписание занятий; правила поведения и техника безопасности на занятиях. Беседы о питании; профилактика травматизма.

Тема 2. Базовая аэробика. Включает в себя выполнение необходимых базовых шагов. Представляет собой некий синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз, отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение 120-160 ударов в минуту. Упражнения выполняются в положении стоя (на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону), лежа, сидя, в упорах (в партере).

Тема 3. Степ-аэробика. Служит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, для укрепления мышц ног. Особенностью её является использование специальной степ-платформы, на которой выполняются различные шаги в разных направлениях. Также платформу можно применять для выполнения упражнений на укрепление основных групп мышц.

Тема 4. Силовая аэробика. Аэробика, направленная на коррекцию фигуры и укрепление мышц, исправление осанки, развитие силовых качеств. На уроках

используется дополнительное оборудование (бодибары, эспандеры, гантели, гимнастические палки и т.д.).

Тема 5. Танцевальная аэробика. Уроки аэробики направлены на укрепление мышц, особенно нижней части тела, улучшение координации движений, осанки, приобретение навыков танцевальных движений. В результате регулярных занятий происходит уменьшение подкожной жировой прослойки, снижение веса и изменение в положительную сторону соотношения жировой и мышечной массы. Типичным для данного вида аэробики является использование различных танцевальных движений под музыку, соответствующую тому или иному танцу (фанк, сити-джем, хип-хоп, латино, афро, самбо, восточные танцы и т.д.)

Тема 6. Аэробика с элементами восточных единоборств. Включает в себя упражнения и движения восточных единоборств — тайбо, карате, бокс (начальный уровень). Служит для снятия стресса, повышает тонус и настроение, регулирует работу сердца, улучшает общее самочувствие, развивает силу и выносливость, гибкость и координацию, тренирует дыхательную систему, помогает сбросить лишний вес.

Тема 7. Пилатес. Элементы йоги. Занятия направлены на развитие гибкости, силы мышц, исправление осанки, снятие стрессов. Элементы йоги, включают простейшие асаны, упражнения на дыхание.

Тема 8. Фитбол — аэробика. Аэробика с использованием мячей большого и малого диаметра, выполнение упражнений в стойке и партере. Занятия развивают координацию движений, гибкость, помогают скорректировать фигуру, способствуют исправлению осанки и укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

1.5. Планируемые результаты

Обучающийся будет знать:

- единые требования о правилах поведения в спортивном коллективе;
- музыкальные размеры, темп и характер музыки;
- названия всех танцевально-акробатических элементов и связок;
- новые обозначения танцевально-акробатических элементов.
- свободно и грамотно ориентироваться в терминологии танца
- танцевальные названия изученных элементов.
- термины азбуки танца;
- требования к внешнему виду на занятиях;

Обучающийся будет уметь:

- анализировать музыкальный материал;
- владеть корпусом во время исполнения движений;

- владеть техникой исполнения;
- воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками;
- выполнять движения и комбинации в ускоренном темпе;
- грамотно исполнять элементы танца;
- исполнять танцевальный номер в группе;
- контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным,
- координировать свои движения;
- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;
- ориентироваться в пространстве;
- работать над выразительностью исполнения танцевального номера;
- самостоятельно выполнять изученные элементы танца.
- самостоятельно отрабатывать технику движений в постановках;
- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы позу;
- технически грамотно исполнять композиции;
- уверенно и эмоционально выступать на сцене перед различными категориями зрителями.
- эмоционально и технически выступать перед зрителями.

Контроль знаний и умений обучающихся проводится на итоговых занятиях раз в полугодие и на отчетном концерте в конце учебного года.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Программа рассчитана на обучающихся возраста 6-10 лет. Обучающиеся занимаются в группе от 10 до 15 человек, продолжительность занятий исчисляется в академических часах- 40-45 минут. Обучение ведется в соответствии с календарным учебным графиком и учебным планом дополнительного образования.

Программа предусматривает 1 год обучения:

- 1 год обучения спортивный 2 занятия в неделю по 2 часу (144 часа на учебный год).

При выборе формы и способов подачи материала и организации занятий педагогом должны учитываться возрастные особенности обучающихся. Комплектование групп с 1 по 14 сентября (две недели). С 15 сентября начинаются занятия.

Во время проведения занятий используются следующие формы организации деятельности обучающихся:

- индивидуально-групповая;

- индивидуальная;
- групповая.

Формы проведения занятий:

- Практикум.
- Контрольная работа.
- Лекция.
- Соревнование.
- Беседа.
- Анализ упражнения.

При организации учебных занятий используются следующие методы обучения.

По внешним признакам деятельности педагога и обучающихся:

- **Словесный** - беседа, лекция, обсуждение, рассказ, анализ.
- **Наглядный** – показ педагогом вариантов гимнастических упражнений, просмотр презентации.

По степени активности познавательной деятельности обучающихся:

- **Объяснительно-иллюстративные** - обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- **Репродуктивный** – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности, это учебно-тренировочные занятия, а также участие обучающихся в шахматных турнирах, соревнованиях.
- **Исследовательский** – овладение обучающимися методами научного познания, самостоятельной творческой работы это - самостоятельный анализ упражнений.

По логичности подхода:

- **Аналитический** – анализ упражнений и учебных позиций, анализ итогов конкурсов решения задач.

По критерию степени самостоятельности и творчества в деятельности обучаемых:

- **Частично-поисковый** – обучающиеся участвуют в коллективном поиске, в процессе разбора учебных упражнений.

2.2. Формы контроля

Контрольно-переводные нормативы оздоровительной гимнастики предназначены для выявления возможностей осуществления своевременного и правильного контроля за уровнем физической подготовленности воспитанников. Они проводятся два раза в год в соответствии с годовым планом подготовки спортсменов. Контрольные испытания проводятся с помощью контрольных упражнений (тестов). Задачами тестирования являются:

1. Выявить уровень общей физической подготовленности занимающихся оздоровительной гимнастикой;

2. Проследить динамику развития общей физической подготовленности занимающихся. Методика тестирования соблюдается при одинаковых условиях проведения для всех испытуемых, контрольные упражнения доступны для выполнения и измеряются в объективных величинах во времени, количестве, повторениях.

2.3.Оценочные материалы

1. Входной контроль – Проводится в начальном этапе изучения гимнастики в виде – опроса, тестирования, карточек – задний и пр.
2. Промежуточный контроль - проводится примерно после прохождения 1/ 2 части учебной программы. Проводятся в виде: контрольных практических заданий, тестирование, соревнования.
3. Итоговый контроль – Проводится при завершении изучения содержания программы. Проводятся в виде гимнастических выступлений с проведением различной формы.

2.4.Методическое обеспечение программы

Основными формами учебно-тренировочных занятий на спортивно оздоровительном этапе в спортивных школах являются:

- теоретические занятия, просмотр учебных фильмов;
- групповые тренировочные занятия;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях;
- занятия в спортивно-оздоровительном лагере;

Теоретические занятия проводятся самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (беседы, рассказы). При проведении теоретических занятий по гимнастике отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями.

Практические занятия различаются: по цели (учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные); по количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); по степени разнообразия решаемых задач (однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики спортивной акробатики.

На учебно-тренировочных занятиях большее внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности спортсменов.

На тренировочных занятиях осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности.

Занятие по оздоровительной гимнастике состоит из трех частей:

- подготовительной;
- основной;

- заключительной.

Подготовительная часть занятия делится на физиологическую разминку и образовательную часть.

Физиологическая разминка предусматривает:

- подготовку центральной нервной системы, активизацию деятельности сердечнососудистой системы и дыхания;
- подготовку двигательного аппарата к действиям, требующим значительных мышечных напряжений.

В образовательной части занимающиеся выполняют специализированные упражнения для гимнаста, подготовительные к решению основных задач занятия. Специализированные подготовительные упражнения подбираются в зависимости от уровня подготовленности, возраста занимающихся, периода подготовки и направленности занятия.

В подготовительной части, как правило, применяются упражнения умеренной интенсивности. Исследования показали, что эта часть занятия значительно повышает подвижность нервных процессов и создает оптимальные условия для выполнения более сложных упражнений с большой интенсивностью. Если же нагрузка во время подготовительной части повышенная или недостаточная, подвижность нервных процессов (уровень сенсомоторных реакций) увеличивается незначительно по сравнению с исходными данными покоя. Следует также учитывать индивидуальные особенности занимающихся. В подготовительной части нельзя уделять много внимания развитию таких качеств, как сила и выносливость. Общеразвивающие упражнения оказывают всестороннее (и в то же время избирательное) воздействие на организм человека. Возможность большого выбора общеразвивающих упражнений позволяет занимающимся улучшить работу двигательного аппарата, научиться более точно дифференцировать движения.

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп. В подготовительной части тренировочного занятия применяются для разогревания мышц и подготовки организма к предстоящей работе. А в основной части при повторном или интервальном методах тренировки, когда нагрузка выполняется сериями, — служат средством активного отдыха.

В заключительной части — способствуют лучшему восстановлению после проделанной работы и локально применяются для укрепления и развития отдельных мышц.

Специальные подготовительные упражнения должны соответствовать задачам урока. Специальная подготовка спортсмена составляет, лишь то из комплексного содержания его подготовки, что имеет ближайшее отношение к предмету спортивной специализации.

К числу специально подготовительных упражнений относятся выполнение элементов, связок и комбинаций. Упражнения создаются и подбираются с таким расчетом, чтобы обеспечить направленное и дифференцированное воздействие на совершенствование физических способностей и формирование навыков, необходимых спортсмену. Также к специально подготовительным упражнениям относятся и имитационные упражнения, которые подбираются таким образом, чтобы действия спортсмена возможно больше соответствовали по координационной структуре характеру выполнения и, особенно, по кинематике избранной спортивной дисциплины.

В подготовительную часть входят упражнения строевые; с их помощью можно быстро и удобно разместить занимающихся для выполнения различных упражнений. Они способствуют поддержанию надлежащего порядка и дисциплины на занятиях.

Последовательность в упражнениях. Начинают занятия со строевых упражнений. За ними выполняют упражнения, улучшающие работу сердечнососудистой и дыхательной систем, активизирующие связочно-мышечный аппарат (быстрая ходьба, бег, подскоки, маховые движения руками, уклоны, выпады, приседы и др.). Далее следуют упражнения специально-подготовительные, способствующие выполнению основных задач. Упражнения выполняют как стоя на месте, так и в передвижении.

В основной части занятия решаются главные задачи:

- овладение техническими и тактическими навыками и совершенствование их;
- психологическая подготовка;
- выполнения рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Основная часть тренировочного занятия может включать три типа акробатических упражнений:

- балансовое (состоящее из элементов балансового характера и выполняемых без разрыва хвата, таких как поддержки, равновесия, висы, упоры, стойки и т.п.);
- темповое (состоящее из элементов, выполняемых с фазой полета, с вращением вокруг различных осей – полеты, перевороты, сальто и т.п.);
- комбинированное (состоящее из элементов балансового и темпового типа).

Нагрузка должна нарастать по объему и особенно по интенсивности.

В заключительной части организм занимающегося надо привести в относительно спокойное состояние.

Цель заключительной части - постепенное снижение функциональной

активности организма и приведение его в относительно спокойное состояние. В соответствии с этой целью решается ряд методических задач:

- снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж);
- регулирование эмоционального состояния;
- подведение итогов тренировочного занятия с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся.

В начале заключительной части гимнасты иногда выполняют упражнения стоя, сидя и лежа для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используют успокаивающие упражнения, проводят легкий бег, ходьбу с дыхательными упражнениями. Даются упражнения отвлекающие (на внимание, подвижные игры и др.).

Место упражнений в той или иной части занятия зависит от квалификации группы, целенаправленности занятия и возраста занимающихся. Часто группа бывает неравной по своей квалификации или по способностям в освоении материала. Поэтому, сохраняя структуру занятия, можно давать отдельным занимающимся оздоровительной гимнастикой разные задания.

Общие требования к методике проведения занятий.

Создание представлений об упражнениях и их выполнении.

Для претворения двигательного представления в его практическое выполнение есть лишь одно средство — воспроизведение этого движения и действия. Воспроизведение может осуществляться методом обучения упражнению в целом (целостный метод) и методом обучения по частям (расчлененный метод).

Целостный метод позволяет формировать наиболее правильные двигательные навыки, соответствующие индивидуальным особенностям занимающихся. Целостный метод, как правило, применяется при изучении и совершенствовании какого-либо действия, состоящего из целого комплекса движений.

Метод целостного упражнения основывается на том, что с самого начала движения осваиваются занимающимися в составе той целостной структуры, которая типична для данного действия. Он преимущественно используется при разучивании наиболее простых упражнений, при изучении некоторых сложных действий, которые с методической точки зрения нецелесообразно изучать по частям, при совершенствовании и закреплении двигательных навыков. Благоприятные условия для применения целостных методов имеются также в тех случаях, когда обучаемый и педагог располагают эффективными средствами и приемами помощи и страховки.

Разновидности целостных методов:

Собственно целостный метод, который подразумевает прямое применение в качестве обучающего упражнения целевое движение, т.е. то действие, которое является объектом изучения.

Метод целостного упражнения с постановкой частных задач.

Метод целостного упражнения с разворачиванием обучения от ведущего звена.

Метод подводящих упражнений, который основан на применении в качестве обучающих упражнений действий структурно-родственных целевому упражнению, но более доступных в освоении. При разучивании и совершенствовании упражнений этим методом могут использоваться такие методические приемы, как самостоятельное выполнение упражнения при наличии гарантированной безопасности (применяется непосредственная страховка преподавателем, партнером, вспомогательными средствами типа лонж и др.); выполнение упражнений с направляющей помощью; применение проводки.

Раздельный метод применяется для изучения, исправления, совершенствования и закрепления отдельных частей целого. После того как отдельное движение усвоено достаточно прочно, его связывают с другими движениями: занимающиеся снова выполняют целостное действие, обращая внимание на правильное воспроизведение той детали, которая изучалась отдельно как часть общего действия. Часто целостные действия воспроизводят после предварительного изучения его частей на более раннем этапе обучения.

Методы раздельного упражнения применяются в следующих случаях:

- при обучении координационно-сложным двигательным действиям, когда нет возможности изучить их целостно;
- если упражнение состоит из большого числа элементов, органически мало связанных между собой;
- если упражнение производится так быстро, что при целостном выполнении нельзя изучить и усовершенствовать его отдельные части; - когда целостное выполнение действия может быть опасным, если предварительно не изучить его элементы;
- когда необходимо обеспечить быстрый успех в обучении с тем, чтобы - поддержать интерес к учебной деятельности, особенно в работе с детьми-подростками, сформировать уверенность в своих силах.

Задача построения обучения технике двигательным действиям методом расчленения сводится к решению вопросов о числе упражнений и их выборе. Решая эти вопросы, необходимо придерживаться следующих правил:

- при разделении следует учитывать особенности структуры изучаемого действия, двигательный опыт обучаемых и условия обучения;
- разделение не должно вызывать принципиального изменения структуры данного действия;

- при разделении обучающими упражнениями должны быть охвачены все фазы целевого упражнения;
- для отдельного разучивания следует выбирать только те фазы упражнения, которые могут эффективно контролироваться либо самим обучаемым, либо извне, с помощью преподавателя или обучающих устройств; фазы движения, плохо поддающиеся контролю, вычленять не следует;
- обучающее упражнение должно содержать, возможно меньше посторонней двигательной информации, не связанной с предметом обучения.

Основные разновидности метода расчлененного упражнения:

Метод собственно расчлененного упражнения, который предусматривает использование относительно крупных заданий, каждое из которых охватывает одну или несколько фаз целевого упражнения.

Метод решения узких двигательных задач, который предполагает вычленение («расслаивание») отдельных характеристик движений (пространственных, временных, динамических, ритмических и др.) и действий внутри фаз целевого упражнения. С его помощью можно решать разнообразные задачи. В частности, сформировать более точные представления о движениях у обучаемых, совершенствовать отдельные характеристики техники движений, исправлять ошибки, возникающие в процессе обучения, и многое другое.

По разделениям. Существует множество приемов, используемых в процессе расчлененного разучивания двигательных действий. К основным следует отнести освоение ключевых положений тела и его частей, временная фиксация положения тела в той или иной фазе упражнения, «проводка» в изучаемой фазе движения, имитация движения, изменение исходных и конечных условий движения.

Гимнасты разной квалификации могут совершенствовать отдельные движения, входящие в уже изученный комплекс. Чем выше мастерство спортсмена, тем чаще он применяет целостный метод в изучении и совершенствовании сложных действий.

Раздельный и целостный методы обучения взаимосвязаны. В процессе обучения оздоровительной гимнастике они используются поочередно по схеме: целостный — раздельный — целостный.

Оказание помощи обучающимся.

Чтобы занимающиеся точно выполняли упражнения, тренер-преподаватель помогает им, пользуясь подсказом, зеркальным показом и подсчетом. По ходу выполнения преподаватель подсказывает форму, амплитуду и другие особенности упражнения.

Исправление ошибок. При выполнении упражнения занимающиеся

допускают те или иные ошибки, которые преподаватель должен немедленно устранять. Иногда он указывает на ошибки, не прекращая выполнения упражнений. Если одну и ту же ошибку допускают многие занимающиеся, целесообразно прекратить выполнение, разъяснить суть ошибки и сделать соответствующие поправки.

Общие требования к проведению занятий:

- высокая дисциплина во время выполнения упражнений, внимательность при объяснениях и показе;
- самостоятельное, сосредоточенное и точное выполнение упражнения или действия;
- интерес к занятиям, который можно поддерживать хорошим объяснением, четким показом, своевременным исправлением ошибок, убеждением, требовательностью, вниманием к каждому занимающемуся, иллюстрированием материала интересными примерами, точным выполнением плана, анализом результатов обучения.

Необходимое условие для успешных занятий — хорошо оборудованный зал, дружный, активно работающий коллектив.

Команды и их выполнение. Четкие команды мобилизуют внимание исполнителей, способствуют качественному выполнению упражнений, поддерживают дисциплину. Командами педагог пользуется главным образом во время строевых, общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений, а также при изучении отдельных элементов гимнастики.

2.5. Материально-технические условия

Материально-техническая база МБОУ СОШ № 119 приведена в соответствие с задачами по обеспечению реализации дополнительной общеразвивающей образовательной программы, необходимого учебно-материального оснащения образовательных отношений и созданию соответствующей образовательной и социальной среды.

Для реализации программы используются следующие средства:

- **Спортивное оборудование:**
 - ✓ Скамейка гимнастическая 1,5м - 5 шт.
 - ✓ Турник на гимнастическую стенку, металлический - 3 шт.
 - ✓ Стенка гимнастическая 3х0,8м - 5 шт.
 - ✓ Бревно гимнастическое напольное 3м - 2 шт.
 - ✓ Мост гимнастический подкидной - 2 шт.
 - ✓ Канат для лазания 5м – 1 шт.
 - ✓ Мяч резиновый - 15 шт.

- ✓ Скакалки 3 метра - 35 шт.
- ✓ Скакалки 2.5 метра – 20 шт.
- ✓ Набивные мячи – 13 шт.
- ✓ Пластмассовые обручи малые – 13 шт.
- ✓ Железные обручи большие – 11 шт.
- ✓ Гантели 1 кг – 8 шт.
- ✓ Гантели 4 кг – 6 шт.
- ✓ Гантели 5 кг – 2 шт.
- ✓ Гимнастические палки – 19 шт.
- ✓ Велотренажер – 1 шт.
- **Медицинское оборудование:**
 - ✓ Аптечка – 2 шт.
 - ✓ Ростометр – 1 шт.
- **Пожарная безопасность:**
 - ✓ Огнетушитель – 2 шт.

2.6.Список литературы и источников

1. 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.
2. Беспутчик В. Г., Рейлин В. Р. Аэробика на все вкусы // Спорт в школе. – 2001. - №8 – С. 6 - 8.
3. Бутин И. М., Бутина И. А., Леонтьева Т. Н., Масленников С. М. Физическая культура в начальных классах. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – С. 3 – 5. Владивосток: МГУ им. адмирала Г. И. Невельского, 2001. – 120 с.
4. 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.
5. Давыдов В.Ю., Шамардин А.И., Краснова Г.О. «Новые фитнес системы. (новые методики, направления, оборудование и инвентарь): Учеб. пособ. - Волгоград: ВГАФК, 2001.
6. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений, - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 264 с.
7. Журавин М. Л., Давыдов О. В., Коваленко В.Ю., Краснова Г. О, Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/. Методика преподавания оздоровительной аэробики: Учебное пособие. - Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. унта, 2004. - 124 с.

8. Загрядская, Н. В. Казакевич и др.; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – М.: Академия, 2002. – С. 326 - 327.
9. 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.
10. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра - Спорт, 2000. - 192 с.
11. Матвеев А. П. Физическая культура: Программа общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2006. – С. 74 – 79.
12. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов - на-Дону: Феникс, 2002 - С. 79; 81 – 83. Астрель, 2002. – С. 536.
13. Муствева В. Л. Физическая культура. 1 класс: Методическое пособие/ В. Л. Мустаев; под научной редакцией Н. А. Заруба. – Кемерово: КРИПКиПРО, 2004. – С.9.
14. Пензулаева Л. И. Малочисленная школа: Физическое воспитание: Кн. для учителя. – М.: ВЛАДОС, 2000. – С. 76 – 77.
15. Попованова Н. А., Кравченко В. М. К вопросу о развитии двигательной активности детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. – 2007. - № 8. – С. 68.
16. Селуянов В.Н. Методика силовой подготовки в оздоровительной физической культуре //Аэробика. 2000. Зима.
17. Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: Учеб. пособие. М.: 2000. 74 с.

Диагностика физической подготовленности детей

Физическая подготовленность гимнаста – процесс воспитания физических качеств, необходимых для успешного овладения акробатическими упражнениями, их соединениями и соревновательными комбинациями. Физическая подготовка гимнаста осуществляется в тесной связи с овладениями техникой выполнения каждого упражнения.

Одна из главных задач физической подготовки – повышение эффективности техники. Гимнасту для освоения современных упражнений необходимо овладеть высоким уровнем развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

На воспитание (развитие) этих качеств до определенного уровня и должна быть направлена физическая подготовка. В акробатике физическая подготовка подразделяется соответственно на общую и специальную (ОФП и СФП).

Этап начальное образование

- упражнения на развитие гибкости.
- упражнения на развитие ловкости и координации.
- упражнения на формирование осанки.
- акробатические упражнения.

Зачетные требования:

- теоретические знания (соблюдения правил безопасности занятий гимнастикой, знания терминологии гимнастики упражнений);
- посещение тренировочных занятий;
- выступление на соревнованиях;
- выступление с показательными номерами на сценах города и в детском саду;
- выполнение нормативов по физической подготовленности.

Показатели физической подготовленности:

1. Отжимание в упоре лежа, кол- во раз:
 - Мальчики: плохо (3 раза); хорошо (5 раз); отлично (7 раз).
 - Девочки: плохо (2 раза); хорошо (4 раза); отлично (6 раз).
2. Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол- во раз:
 - Мальчики: плохо (1 раз); хорошо (2 раза); отлично. (4 раза).
 - Девочки: плохо (--); хорошо (--); отлично (--).
3. Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол- во раз:
 - Мальчики: плохо (--); хорошо (--); отлично (--).
 - Девочки: плохо (6 раз); хорошо (8 раз); отлично (12 раз).
4. Бег на 10 метров с ходу (сек.):

- Мальчики: плохо (3,8 и выше); хорошо (3,8 - 3,5); отлично (3,5 – 3,0).
 - Девочки: плохо (4,0 и выше); хорошо (4,0 – 3,8); отлично (3,8 – 3,6).
5. Прыжок в длину с места (см.):
- Мальчики: плохо (85 и ниже); хорошо (86 – 110 см.); отлично (110 и выше).
 - Девочки: плохо (85 и ниже); хорошо (86 – 100 см.); отлично (100 и выше).
6. Угол в упоре (см.):
- Мальчики: плохо (7 сек.); хорошо (10 сек.); отлично (15 сек.)
 - Девочки: плохо (3 сек.); хорошо (7 сек.); отлично (10 сек.)
7. Статическое равновесие (сек.):
- Мальчики: плохо (12 и ниже сек.); хорошо (12 – 25 сек.); отлично (25 – 35 сек.)
 - Девочки: плохо (15 и ниже сек.); хорошо (15 – 30 сек.); отлично (30 – 40 сек.)
8. Подъем из положения лежа на спине (кол – во):
- Мальчики: плохо (11 раз и ниже); хорошо (12 – 17 раз); отлично (18 – 25 раз).
 - Девочки: плохо (10 раз и ниже); хорошо (11 – 15 раз); отлично (16 – 20 раз).

Этап формирования и закрепления основных двигательных навыков и умений.

- упражнения на развитие гибкости.
- упражнения на развитие ловкости.
- акробатические упражнения.
- упражнения на развитие силовых способностей.
- упражнения на развитие быстроты.
- упражнения на формирование правильной осанки.

Зачетные требования:

- теоретические знания.
- выступление на соревнованиях, конкурсах и концертах с показательными номерами.
- выполнение нормативов диагностики физической подготовленности.

Показатели физической подготовленности:

1. Отжимание в упоре лежа, кол – во раз:
 - Мальчики: плохо (5 раз); хорошо (7 раз); отлично 10 раз)
 - Девочки: плохо (4 раза); хорошо (6 раз); отлично (8 раз)
2. Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол – во раз:

- Мальчики: плохо (2 раза); хорошо (4 раза); отлично (6 раз)
 - Девочки: плохо (--); хорошо (--); отлично. (--)
3. Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол- во раз:
- Мальчики: плохо (--); хорошо (--); отлично (--)
 - Девочки: плохо (8 раз); хорошо (12 раз); отлично (15 раз)
4. Бег 10 м. (сек.):
- Мальчики: плохо (3,5 сек.); хорошо (3,4 – 3,0 сек); отлично (3,0 – 2,7 сек.)
 - Девочки: плохо (3,7 сек.); хорошо (3,6 – 3,2 сек.); отлично (3,2 – 3,0 сек.)
5. Прыжок в длину с места (см.)
- Мальчики: плохо (100 см.); хорошо (105 – 120 см.); отлично (120 – 130 см.)
 - Девочки: плохо (90 см.); хорошо (95 – 110 см.); отлично (110 – 130 см.)
6. Угол в упоре (сек.):
- Мальчики: плохо (10 сек); хорошо (15 сек.); отлично (20 сек)
 - Девочки: плохо (7 сек.); хорошо (10 сек.); отлично (15 сек.)
7. Статическое равновесие (сек.):
- Мальчики: плохо (20 сек.); хорошо (25 – 35 сек.); отлично (35 - 45 сек.)
 - Девочки: плохо (25 сек.); хорошо (26 – 45 сек.); отлично (45 – 60 сек)
8. Подъем из положения лежа на спине (кол – во):
- Мальчики: плохо (14 раз); хорошо (15 – 20 раз); отлично (20 – 30 раз).
 - Девочки: плохо (12 раз); хорошо (13 – 17 раз); отлично (17 – 25 раз)

**Дифференцированные задания общеразвивающей программы по
спортивной гимнастике**

№	Содержание	Последовательность обучения	Форма контроля
Стартовый уровень			
1. Знакомство с видами многоборья в спортивной гимнастике. 2. Техника безопасности при проведении занятий спортивной гимнастикой			
Опорный прыжок			
1.	Обучение разбегу	1. Упражнения у опоры – стоя лицом к стенке, руки на уровне груди. Поочерёдное поднимание ног (имитация бега). 2. Бег на 20 м по сигналу. 3. В паре бег на перегонки	Сдача контрольного норматива бег на 20 м
2.	Обучение напрыгиванию на мост	1. Напрыгивание на мост с шага. 2. Напрыгивание на мост со скамейки. 3. Напрыгивание на мост с разбега.	
3.	Обучение прыжку на прямые ноги на возвышенность (высота 60 - 80 см)	1. Напрыгивание на прямые ноги на возвышенность 40-50 см с места. 2. Бег по скамейке напрыгивание на прямые ноги на возвышенность 50-60 см. 3. С разбега прыжок на прямые ноги на возвышенность 60-80см.	1. Сдача контрольного норматива «Прыжок на возвышенность 50 см» <ul style="list-style-type: none"> • 30раз – 10 баллов • 20 раз – 8 баллов • 10 раз – 6 баллов 2. Сдача прыжка на прямые ноги на контрольных соревнованиях
Базовый уровень			
4.	Прыжок в упор присев на коня	1. Стоя лицом к возвышенности 50- 60 см. напрыгивание в упор присев. 2. С разбега прыжок в упор присев на коня (высота 1м) со страховкой. 3. Самостоятельное выполнение прыжка в упор присев на коня – соскок прогнувшись	Сдача прыжка в упор присев на контрольных соревнованиях
5.	Прыжок в упор ноги врозь на коня	1. Стоя лицом к возвышенности 50- 60 см. напрыгивание в упор ноги врозь. 2. С разбега прыжок в упор ноги врозь на коня (высота 1м) со страховкой. 3. Самостоятельное выполнение прыжка в упор ноги врозь на коня – соскок прогнувшись.	Сдача прыжка в упор ноги врозь на контрольных соревнованиях
Продвинутый уровень			
6.	Прыжок кувырок вперёд на возвышенность (высота 1м)	1. Кувырок вперёд на акробатической дорожке. 2. Длинный кувырок на акробатической дорожке. 3. Кувырок вперёд на возвышенность 50- 60см с места с моста. 4. Кувырок вперёд с разбега на	Сдача прыжка «кувырок вперёд» на контрольных соревнованиях

		возвышенность 1 м.	
7.	Прыжок на прямые ноги (высота 1м) - соскок переворотом.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стойка на руках у гимнастической стенки. 2. Стойка на руках в конечном положении лёжа на спине на маты. 3. Переворот вперёд с возвышенности. 4. Самостоятельное выполнение прыжка 	Сдача прыжка на прямые ноги на контрольных соревнованиях
Брусья р/в (девочки)			
Стартовый уровень			
8.	Хваты и висы на нижней жерди.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вис на нижней жерди, хватом сверху, снизу, разноименным. 2. Вис, согнувшись, прогнувшись, вис углом. 3. Вис согнув ноги, попеременное сгибание ног 	
9.	Упоры на н/ж	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор на н/ж со страховкой. 2. Упор на н/ж без страховки. 	
Базовый уровень			
10.	Висы на верхней жерди	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вис на в/ж. 2. В висе на в/ж размахивание изгибами. 3. Вис на в/ж на согнутых руках. 4. С прыжка вис углом на н/ж. 	
11.	Упоры и перемахи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в упоре на н/ж. 2. Из упора на н/ж перемах правой и левой ногой со страховкой. 3. С мостика запрыгивание в упор на н/ж. 	
Продвинутый уровень			
12.	Оборот назад	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вис прогнувшись на н/ж. 2. Из упора оборот назад со страховкой. 3. Из упора оборот назад самостоятельно. 	
13.	Подъём переворотом на н/ж	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вис на согнутых руках. 2. Подтягивание. 3. Подъём переворотом со страховкой. 4. Подъём переворотом самостоятельно. 	
14.	Соскок дугой	<ol style="list-style-type: none"> 1. Имитация соскока в руках тренера. 2. Из вися прогнувшись проводка половины соскока в руках тренера. 3. Из упора соскок дугой со страховкой. 4. Из упора – отмах – соскок дугой самостоятельно. 	
15.	Соединения и комбинации	<ol style="list-style-type: none"> 1. Соединения и комбинации из выученных элементов (примерная комбинация - вис углом – подъём переворотом – отмах в упоре – оборот назад – соскок дугой). 	Сдача комбинации на контрольных соревнованиях

Брусья параллельные (мальчики)			
Стартовый уровень			
16.	Хваты, висы	1. Вис на одной жерди, хватом сверху, снизу, разноимённые. 2. Вис на двух жердях согнувшись, прогнувшись, углом.	
17.	Упоры	1. Упор на одной жерди. 2. Упор на двух жердях. 3. Упор согнувшись.	
Базовый уровень			
18.	Висы	1. Вис углом. 2. В висе размахивание изгибами.	
19.	Упоры	1. Ходьба в упоре. 2. В упоре на одной жерди занос ноги вправо, влево. 2. В упоре на брусьях махи вперёд – назад.	
Продвинутый уровень			
20.	Висы	1. Вис углом с моста.	
21.	Упоры и перемахи	1. В упоре махи вперёд – назад, перемах в упор сзади ноги врозь. 2. То же в сед на бедро. 3. Из упора махом назад соскок.	
22.	Соединения и комбинации	1. Составление комбинаций из выученных элементов (примерная комбинация : вис углом – с моста упор – мах – вперёд – назад –махом вперёд упор сзади ноги врозь - соединяя ноги мах назад – мах вперёд – махом назад – соскок).	Сдача комбинации на контрольных соревнованиях
Бревно (девочки)			
Стартовый уровень			
23.	Ходьба, упор	1. Ходьба по линии, с сохранением равновесия (на носках, в полуприседе, в приседе, приставными шагами, боком). 2. Ходьба по гимнастической скамейке (на носках, в полуприседе, в приседе, приставными шагами, боком). 3. Ходьба на малом бревне (на носках, в полуприседе, в приседе, приставными шагами, боком). 4. Ходьба на высоком бревне на носках, приставными шагами, боком. 5. Упор на бревне (упор с выносом ноги вправо, влево).	
24.	Бег	1. Бег руки в стороны по линии, на малом бревне, на высоком бревне.	
25.	Соскок	1. Соскок прогнувшись со скамейки, с высоты 50см. 2. Соскок прогнувшись с высокого бревна.	
Базовый уровень			

26.	Соединения и комбинации	1. Комбинация из элементов ходьбы и бега, упора.	
27.	Повороты, равновесия	1. Поворот на двух ногах на 180. 2. Поворот в приседе на 180. 3. Равновесия на одной ноге другая согнута вперёд, назад, в сторону.	
28.	Прыжки	1. Прыжок с двух на две на скамейке, малом бревне.	
29.	Соскок	1. Соскок прогнувшись с поворотом на 90 и 180.	
Продвинутый уровень			
30.	Прыжки	1. Прыжки с двух на две на высоком бревне.	
31.	Стойка на лопатках, полушпагат	1. Стойка на лопатках на полу, скамейке, малом бревне. 2. Стойка на лопатках на высоком бревне. 3. Полушпагат на малом бревне. 4. Полушпагат на высоком бревне.	
32.	Соскок	1. Соскок прогнувшись ноги врозь. 2. Соскок прогнувшись в группировке.	
33.	Соединение и комбинации	1. Соединения и комбинации из элементов ходьбы, бега, поворотов, равновесий, соскоков.	Сдача комбинаций на контрольных соревнованиях
Кольца (мальчики)			
Стартовый уровень			
34.	Вис	1. Вис положение кистей с кольцами (большими пальцами друг к другу).	
35.	Размахивания в висе	1. В висе размахивание вперёд – назад.	
36.	Рабочий упор	1. Кольца повернуты внутрь и прижаты к бёдрам.	
Базовый уровень			
37.	Вис	1. Вис согнувшись. 2. Вис прогнувшись.	
38.	Упор	1. Упор углом. 2. Упор ноги врозь.	
39.	Соединения и комбинации	1. Соединения и комбинации из висов, размахиваний и соскоков.	
Продвинутый уровень			
40.	Вис и соскок	1. Мах вперёд – мах назад – махом вперёд соскок.	
41.	Соединения и комбинации	1. Из вися мах вперёд – назад, вис согнувшись – вис прогнувшись – размахивание изгибами – махом назад – соскок.	Сдача комбинаций на контрольных соревнованиях
Перекладина (мальчики)			
Стартовый уровень			
42.	Вис	1. Вис хватом сверху в покое. 2. Вис хватом снизу в покое. 3. Повороты в висе с перехватом рук.	
43.	Размахивания	1. Размахивание изгибами хватом	

		сверху.	
44.	Упор	1. Упор хватом сверху на низкой перекладине. 2. Упор сзади хватом сверху на низкой перекладине.	
45.	Соскок	1. Из упора махом назад соскок.	
Базовый уровень			
46.	Висы, размахивания	1. Из вися хватом сверху – размахивание изгибами по 3 и более повторений. 2. То же с поворотом и перехватом рук.	
47.	Упор	1. Из упора хватом сверху на низкой перекладине поворот направо – налево в упор с перехватом рук (ходьба по жерди). 2. Из упора сзади хватом сверху на низкой перекладине, перехват с поворотом в упор.	
48.	Перемах	1. Из упора хватом сверху перемах правой – левой в упор ноги врозь. 2. Из упора хватом сверху перемах правой затем левой в упор сидя сзади.	
49.	Отмах	1. Из упора хватом сверху отмах ноги 45 со страховкой. 2. Из упора хватом сверху отмах по 3 и более повторений самостоятельно.	
50.	Подъём переворотом	1. Подтягивание. 2. Вис на согнутых руках. 3. Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на низкой перекладине.	
51.	Соскок	1. Из упора махом назад соскок с поворотом на 90,180.	
52.	Соединение и комбинации	1. Соединения и комбинация из выученных элементов.	
Продвинутый уровень			
53.	Оборот	1. Из упора оборот назад со страховкой. 2. То же самостоятельно.	
54.	Подъём переворотом	1. Подъём переворотом на высокой перекладине со страховкой. 2. Подъём переворотом на высокой перекладине самостоятельно.	
55.	Вис, продев	1. Вис, согнувшись, вис прогнувшись, вис углом. 2. Из статического вися продев ног в вис согнувшись, в вис ноги врозь.	
56.	Оборот	1. Оборот назад со страховкой. 2. Из упора – отмах – оборот назад в упор со страховкой. 3. То же самостоятельно.	

57.	Соскок дугой	<ol style="list-style-type: none"> 1. Имитация соскока в руках тренера. 2. Из виса прогнувшись проводка 2 половины соскока в руках тренера. 3. Из упора соскок дугой со страховкой. 4. Из упора – отмах – соскок дугой самостоятельно. 	
58.	Соединение и комбинации	<ol style="list-style-type: none"> 1. Соединения и комбинации из выученных элементов (примерная комбинация – размахивание изгибами - подъём переворотом-перемах правой – левой – поворот – отмах - оборот назад – соскок дугой). 	Сдача комбинаций на контрольных соревнованиях
Конь – махи (мальчики)			
Стартовый уровень			
59.	Упор	<ol style="list-style-type: none"> 1. Статический упор, упор сзади, упор ноги врозь на каждую ногу (на коне без ручек, в ручках). 2. В упоре ходьба по телу коня. 	
60.	Размахивание	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прямые махи с постановкой ноги на тело коня. 2. Размахивание в упоре продольно правой левой. 	
61.	Соскок	<ol style="list-style-type: none"> 1. Из упора махом назад – соскок. 	
Базовый уровень			
62.	Упор	<ol style="list-style-type: none"> 1. Из статического упора – перемах согнув ноги в упор сзади в ручках и обратно. 	
63.	Перемахи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Из статического упора – перемах правой – перемах левой в упор сзади. 	
64.	Соскок	<ol style="list-style-type: none"> 1. Из статического упора – перемах правой – перемах левой соскок боком. 	
Продвинутый уровень			
65.	Размахивание	<ol style="list-style-type: none"> 1. Маятниковые движения ногами без перемахов на коне без ручек, в ручках 2. То же с перемахами. 	
66.	Круги	<ol style="list-style-type: none"> 1. Круги на круглом грибке со страховкой. 2. То же самостоятельно. 	
67.	Соскок	<ol style="list-style-type: none"> 1. Маятниковые движения ногами – перемах правой – перемах левой – соскок. 	
68.	Соединение и комбинации	<ol style="list-style-type: none"> 1. Соединения и комбинации из выученных элементов (примерная комбинация – статический упор – перемах левой – перемах правой – проход по телу коня – маятниковые движения вправо – влево – затем с перемахом левой – перемах правой соскок боком). 	Сдача комбинаций на контрольных соревнованиях
Акробатика			

Стартовый уровень			
69.	Упоры	1. Упор присев, стоя согнувшись. 2. Упор лёжа, упор лёжа сзади.	
70.	Группировка	1. Группировка на спине, боком, на коленях.	
71.	Перекаты	1. Лёжа на спине, кувырок боком влево, вправо. 2. Перекат из и.п.- упор присев.	
72.	Стойка на лопатках	1. Стойка на лопатках у опоры. 2. Стойка на лопатках со страховкой. 3. Стойка на лопатках самостоятельно.	
73.	Мост	1. Стоя на коленях – мост наклоном назад. 2. Мост из положения лёжа.	
74.	Полушпагат	1. Полушпагат на правой. 2. Полушпагат на левой.	
Базовый уровень			
75.	Кувырок вперёд	1. Кувырок вперёд по наклонной плоскости (с моста, с мата). 2. Старт пловца – кувырок вперёд в упор присев. 3. Серия кувырков вперёд.	
76.	Кувырок назад	1. Перекат назад в группировке с постановкой рук. 2. Кувырок назад по наклонной плоскости (с моста, с мата).	
77.	Мост	1. Мост наклоном назад.	
78.	Стойка на голове	1. Из упора присев стойка на голове и руках 2. Стойка на голове и руках с различным положением ног (ноги согнуты в коленях, ноги врозь, переднее- заднее разведение ног).	
79.	Шпагат	1. Шпагат передне - задний на левую. 2. Шпагат передне - задний на правую.	
Продвинутый уровень			
80.	Стойка на руках	1. Стойка на руках у гимнастической стенки. 2. Стойка на руках махом одной и толчком другой у опоры или с партнёром. 3. То же без опоры и помощи.	
81.	Колесо (переворот в сторону)	1. Выпад. 2. Имитация переворота в сторону по линии (постановка рук и ног при выполнении элемента). 3. Переворот в сторону со страховкой. 4. То же без страховки.	
82.	Кувырок с прыжка	1. Серия кувырков. 2. Прыжок в длину. 3. Старт пловца длинный кувырок по наклонной плоскости.	

		4. То же по прямой. 5. Серия длинных кувырков.	
Хореография			
83.	Позиции классического танца, партерная хореография	1. Основные позиции ног. 2. Переход из 1п по 2, из 1п в 3. 3. Основные позиции рук (подготовительная, первая, вторая, третья) 4. Партерная хореография (упражнения в положении лёжа на спине, животе, в упоре, в седе).	
Базовый уровень			
84.	Элементы классического танца	1. Положение у опоры (лицом к опоре, боком к опоре, спиной к опоре). 2. Полуприседы, подъемы на полупальцы (упражнения выполняются лицом к опоре и боком).	
85.	Элементы историко – бытового и современного танца	1. Приставные, переменные шаги. 2. Шаги галопа вперёд, в сторону, назад. 3. Шаги польки вперёд, в сторону, назад.	
86.	Соединение и комбинации	1. Соединения и комбинации из выученных элементов акробатики и хореографии.	
Продвинутый уровень			
87.	Элементы классического танца	1. Батман тандю сэмпль (движение ногой в сторону, вперёд, назад лицом к опоре и боком). 2. Гран батман (высокие махи).	
88.	Повороты	1. Повороты приставлением. 2. Повороты переступанием.	
89.	Равновесие	1. Равновесие на двух ногах на полупальцах 2. Равновесие на одной ноге, другая вперёд, в сторону, назад	
90.	Прыжки	1. Прыжки на двух ногах. 2. Прыжки со сменой позиций ног. 3. Скачки с одной на другую.	
91.	Соединения и комбинации	1. Соединения и комбинации из выученных элементов акробатики и хореографии под музыкальное сопровождение.	

Техника выполнения и последовательность изучения акробатических упражнений

Группировка

Техника выполнения. *Группировка* — это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают



а



б



в

середину голени (стопы и колени слегка разведены).

Последовательность обучения.

1. Руки вверх, быстро присесть и принять положение в группировке в приседе, обращая внимание на умение округлять спину.
2. Из положения упора сидя сзади быстро согнуть ноги и сгруппироваться.
3. Лежа на спине руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться.
4. Из положения, лежа на спине, поднимая туловище, принять группировку сидя.

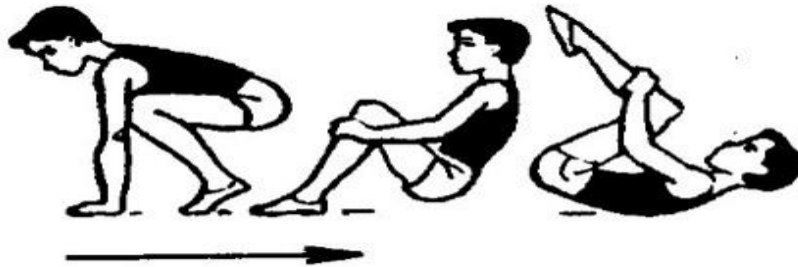
Типичные ошибки.

1. Откинута назад голова.
2. Ноги вместе, не разведены.
3. Неправильный захват руками голеней (слишком высоко или низко, в «замок»).

Страховка. В большинстве случаев это упражнение доступно для самостоятельного исполнения. Обычно помощь нужна только отдельным детям.

«Ванька-встанька»

Техника выполнения. *Перекаты* — это движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову.



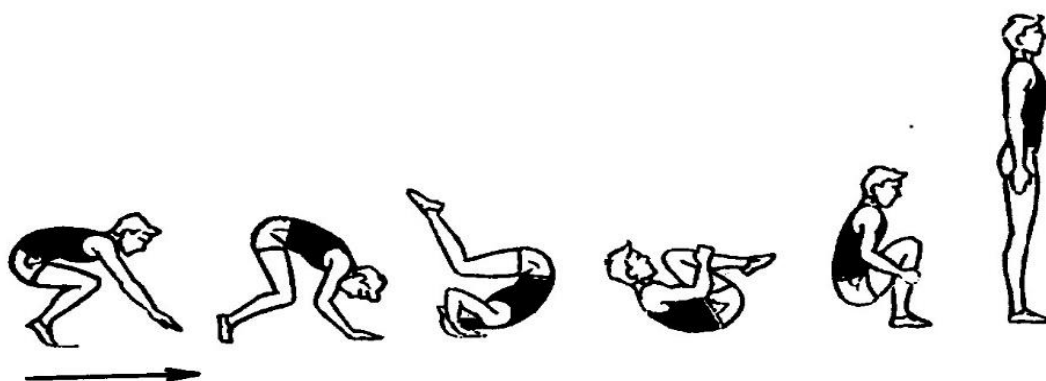
Последовательность обучения:

1. Из положения группировки, сидя перекат назад – вперед на спине.
2. Из положения группировки, сидя перекат назад перекатом вперед вернуться в исходное положение.
3. Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед сед в группировке.
4. Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед.
5. Перекаты вперед и назад прогнувшись в положении лежа на животе.
6. Из упора присев перекат в сторону и возвратиться в исходное положение.

Требования к выполнению. Наиболее сложным из приведенных перекатов является перекат из упора присев в упор присев. Для успешного освоения этого элемента вначале его можно давать из исходного положения упора присев спиной к мату, когда ноги находятся на полу около мата, что облегчает возвращение в исходное положение. Во время выполнения перекатов обращать внимание на правильность и плотность группировки.

Кувырок вперед

Техника выполнения. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 25-35см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачивая через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.



Последовательность обучения.

1. Группировка из различных исходных положений.
2. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед сед в группировке.
3. Из упора присев, кувырок вперед в сед в группировке.
4. Из упора присев назад и перекатом вперед упор присев.
5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

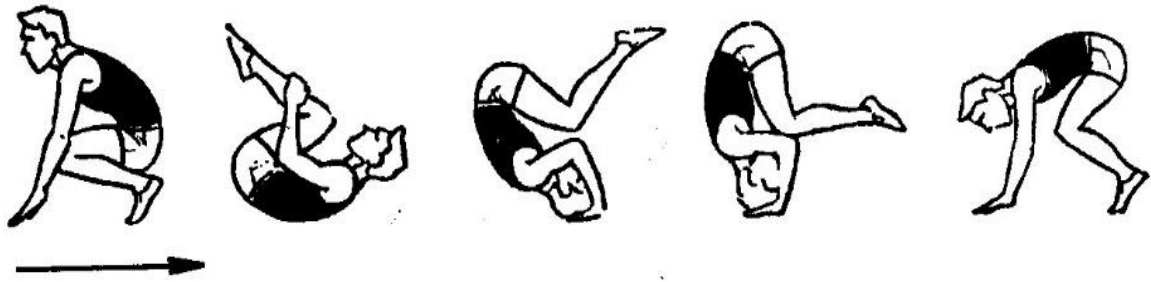
Типичные ошибки.

1. Опора руками близко к ступням (приводит к удару спиной).
2. Отсутствие отталкивания ногами.
3. Недостаточная группировка
4. Неправильное положение рук.
5. Опора руками сзади при переходе в упор присев.

Страховка и помощь. В большинстве случаев это упражнение доступно для самостоятельного исполнения. Обычно помощь нужна только отдельным детям. При этом партнер, стоя на одном колене, сбоку одной рукой помогает выполняющему наклонить голову вперед на грудь, а другой, поддерживая под грудь или плечо, обеспечивая мягкое опускание на лопатки и увеличивает вращение вперед.

Кувырок назад в группировке

Техника выполнения. Из упора присев, руки несколько впереди - тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.



Последовательность обучения.

1. Кувырок вперед.
2. Из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.
3. Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.

Типичные ошибки.

1. Неточная постановка рук (на кулаки, на тыльную сторону кистей, непараллельная постановка кистей и локтей).
2. Разгибание ног в момент постановки рук и переворачивания через голову.
3. Неплотная группировка.
4. Отсутствие опоры и отжимания на руках в момент переворачивания через голову.
5. Медленное переворачивание.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под плечо, другой, при необходимости, подтолкнуть под спину.

«Самолет»

Исходное положение - лежа на животе, прямые ноги соединены вместе, носки вытянуты, прямые руки вытянуты вперед

Техника выполнения. Одновременно приподнять от пола голову, грудь, прямые ноги и руки. В этом положении переводить руки в стороны, назад, вперед. Ноги разъединять, соединять и поочередно поднимать.

Страховка. Одной рукой поддержать ребенка под грудью, другой – под коленями или потянуть за носки, вытягивая и выпрямляя ноги.

«Колечко».

Исходное положение – лежа на животе, упор руками в пол около груди.

Техника выполнения. Выпрямляя руки в локтях, поднять вверх голову и грудь. Затем согнуть ноги в коленях и стараться носками дотянуться до

головы, образуя кольцо. Для облегчения выполнения данного упражнения ноги ребенка раздвигают в коленях на удобную для него ширину. Постепенно дети соединяют ноги и выполняют упражнение с соединенными ногами. **Страховка.** Одной рукой поддержать ребенка под грудь, другой – ноги около носков, не применяя физических усилий.

«Корзинка»

Исходное положение – лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища.

Техника выполнения. Согнуть ноги в коленях. Руками захватить носки с внешней стороны и тянуть ноги вверх с одновременно подтягиванием вверх головы и всего туловища. Для облегчения выполнения упражнения, как и в «колечке», можно сначала предложить детям разъединить ноги, но далее постепенно учить их выполнять упражнение с соединенными ногами.

Страховка. Помочь детям захватить руками носки и потянуть ноги вверх.

«Ласточка» с колена или кошка хвостик подняла.

Исходное положение. – упор на руках и коленях.

Техника выполнения. Одновременно поднять одну прямую ногу с вытянутым носком и голову, а спину прогнуть вниз, сохраняя равновесие.

Усложнение. Поднятую ногу согнуть в колене и стараться носком дотянуться до головы.

Страховка. Помочь ребенку вытянуть ногу вверх прогнуть спину вниз. При усложнении направить согнутую ногу к голове.

Стойка на лопатках («Березка»).

Исходное положение – лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.



Техника выполнения.

1. Поднять прямые ноги над головой, опираясь на руки и на лопатки.
2. Стараться приподнять таз от пола, как бы опираясь на руки и на лопатки.
3. Сгибая руки в локтях, подставить кисти под поясницу чуть ниже пояса (пальцы рук направлены внутрь, навстречу друг другу), а ноги выпрямлять вверх с вытянутыми носками на одной линии с тазом. Опора на лопатки,

голову и локти. Опустить руки, затем медленно ноги, т.е. вернуться в исходное положение.

Усложнения.

1. Одну ногу согнуть в колене и носком согнутой ноги коснуться колена прямой ноги.
2. Выполнять различные движения ногами и достать коленями до носа, плеч и мата.
3. Из положения «березка» перевернуться через голову, подставив руки к плечам для опоры, и перейти на полушпагат, или на два колена, или на ступни ног.

Страховка. Помогать, детям поднимать прямые ноги, не сгибая в коленях, и удерживать вертикально. Помогать приподнимать таз от мата и удерживать вертикально на одной линии с ногами, при этом вытягивать носки ног. Помогать правильно, ставить руки на таз ниже пояса, не давая им расслабиться в местах сгибания. Учить плавно и медленно выходить из стойки в исходное положение.

Типичные ошибки.

1. Сгибание в тазобедренных суставах;
2. Тело отклонено от вертикальной плоскости;
3. Широко разведены локти.

«Птичка».

Исходное положение. – лежа на животе, упор на ладони в пол около груди.

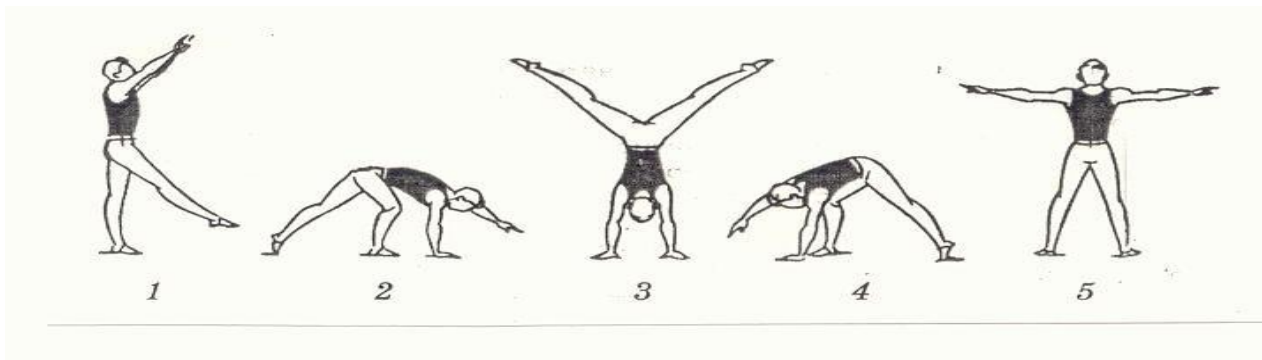
Техника выполнения. Выпрямляя руки, высоко поднять грудь, а голову тянуть к спине, ноги держать вместе, носки вытянуть.

Усложнение. Одну ногу поднять или согнуть к голове.

Страховка. Поддержка ребенка под грудью. Помочь соединить и выпрямить носки.

Переворот в сторону («Колесо»).

Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед – вверх, ноги на ширине плеч. Сгибая левую руку, наклониться вперед, опереться ею на расстоянии шага от левой ноги. Махом правой ногой и толчком левой с поворотом на 90 градусов



выйти в стойку на руках, ноги врозь (пошире). Пройдя вертикаль, оттолкнуться левой рукой, приземлиться на правую ногу. Затем оттолкнуться правой рукой и перейти в стойку - ноги врозь, руки в стороны, т.е. готовность выполнить еще одно «колесо».

Последовательность обучения.

1. Махом одной, толчком другой стойка на руках с помощью. После выхода в стойку исполнитель разводит ноги врозь, а страхующий поддерживает со стороны спины захватом около коленей.
2. Из стойки на руках ноги врозь, опускание на ноги. Сначала помогать, как в предыдущем упражнении, затем быстро переместить поочередно руки: одну на поясницу (в сторону опускания, а другую под плечо, помогая опуститься на ноги – в стойку ноги врозь, руки в стороны это упражнение помогает освоению второй половины переворота).
3. Махом одной и толчком другой стойка на руках ноги врозь с поворотом (это упражнение связано с освоением первой половины переворота). После выхода в стойку помощь оказывать, как в упражнении №1.
4. Махом одной и толчком другой переворот в сторону.

Типичные ошибки.

1. Руки и ноги не ставятся на одной линии.
2. Переворот выполняется не через стойку на руках.
3. Голова не отклоняется назад, и ребенок не контролирует постановку рук.
4. Переворот выполняется не через стойку на руках, т.е. тело проходит не вертикально плоскости, а сбоку.

Страховка. Поддерживать ребенка за пояс. Помогать в перевороте.

Из положения, лежа на спине «мост».

Техника выполнения. Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение. При

выполнении стремиться полностью, разогнуть ноги и перевести массу тела на руки.

Последовательность обучения.



1. Предварительно размять мышцы спины и плечевого пояса (наклоны туловища вперед, назад, в стороны, вращения туловищем, круги и рывковые движения руками).
2. Освоить исходное положение и наклон головы назад, стоя ноги врозь у гимнастической стенки, опираясь на нее.
3. Из положения, лежа на спине выполнить «мост» с помощью.
4. Из положения, лежа на спине выполнить «мост» самостоятельно.

Типичные ошибки.

1. Ноги в коленях согнуты, ступни на носках.

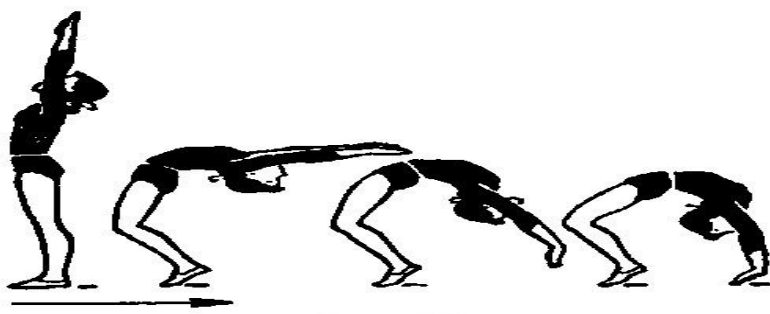


2. Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей.
3. Руки и ноги широко расставлены.
4. Голова наклонена вперед.

Страховка. Стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину у лопаток, другой под поясницу.

Из стойки ноги врозь наклоном назад «мост» из положения стоя

Техника выполнения. Выполняется из стойки ноги врозь, руки вверх.



Наклоняясь назад, подать таз вперед и медленно опуститься в положение «мост». При опускании голову наклонить назад до отказа.

Последовательность обучения.

1. Выполнить «мост» из положения, лежа на спине.
2. Из исходного положения, стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии полушагата, наклон назад с захватом руками за рейку.
3. То же на большом расстоянии и, поочередно перехватывая руками рейки гимнастической стенки, опуститься как можно ниже. Помогать стоя сбоку, поддерживая под лопатки при опускании и понимании туловища.
4. «Мост» наклоном назад с поддержкой стоя лицом друг к другу.

Типичные ошибки. При наклоне туловища назад и опускании в «мост» голова не полностью отведена назад.

Страховка и помощь. Страховку осуществлять стоя сбоку, поддерживая одной рукой под лопатки, другой под поясницу. Упражнение выполняют со страховкой до полного освоения.

Кувырок назад в полушагат.

Техника выполнения. Заканчивая кувырок назад, согнуть одну ногу к груди и, опираясь на руки, поставить ее на колено, другую ногу не сгибать и не опускать; выпрямиться, разогнуть руки в упор стоя на колене. Опуская ногу и отодвигаясь, выпрямиться, скользя руками по полу – полушагат.



Последовательность обучения.

1. Из упора присев кувырок назад в упор присев.
2. Из упора присев кувырок назад в упор, стоя на коленях.
3. Из упора присев кувырок назад в упор, стоя на одном колене, другую назад.
4. Из упора стоя на коленях, опираясь руками о пол, выдвигая вперед левое (правое) колено и отводя назад другую ногу, коснуться тазом пятки левой (правой) ноги; выпрямиться, руки в стороны, смотреть вперед.
5. Из упора стоя на одном колене, другую назад, опуская одну ногу и отодвигая, выпрямиться, скользя руками по полу, и принять полушагат. Из упора присев кувырок назад в полушагат.

Типичные ошибки.

1. Резкое опускание согнутых и прямой ноги.
2. Сгибание ноги, отведенной назад.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, поддерживать под бедро прямой ноги и под плечо.

Равновесие на одной ноге, руки в стороны.

Техника выполнения. Равновесие – это положение, в котором ребенок стоит на одной ноге, наклонившись вперед, подняв др. ногу назад до отказа и руки в стороны. Для принятия равновесия отвести одну ногу максимально назад и несколько прогнуться. Сохраняя такое положение, сделать наклон вперед.



Последовательность обучения.

1. Стоя лицом у гимнастической стенки махи одной ногой назад.
2. Равновесие, стоя боком у гимнастической стенки.
3. Равновесие самостоятельно. Удерживать равновесие следует по 3-4с., а для совершенствования до 10с., выполнять равновесие с закрытыми глазами.
4. Равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед.

Типичные ошибки.

1. При наклоне туловища вперед нога опускается.
2. Не полностью выпрямлена опорная нога.

Страховка и помощь. Стоя сбоку со стороны отводимой назад ноги, одной рукой помогать под плечо, другой под бедро, постепенно помощь уменьшать, держа только за одну руку.

«Кольцо» (стоя).

Сначала с опорой у гимнастической стенки или просто около стены, постепенно переходя на самостоятельное выполнение.

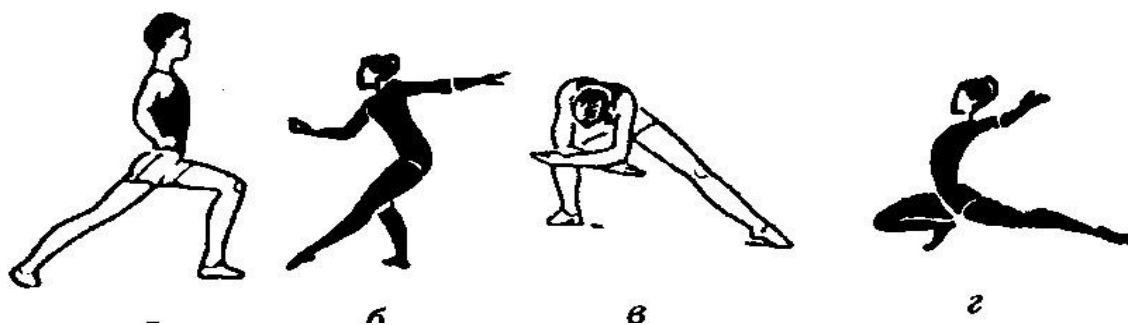
Техника выполнения. Принять положение: одной рукой держаться за опору выше головы, одну руку вытянуть. Другой рукой захватить сзади одноименную согнутую назад в колене ногу за стопу, носок вытянуть вверх. Захватив стопу, поднимать ее вытянутой рукой вверх - назад, при этом грудь

выгибается, голова отклоняется назад. Удерживая равновесие, стараться освободить опорную руку, поднимая ее выше головы.

Страховка. Помочь ребенку захватить рукой ногу, которая находится сзади. Сохраняя равновесие, помочь поднять ногу. Помочь сохранять равновесие в кольце в положении стоя сбоку без опоры, поддерживая ребенка одной рукой под грудью, а другой – под коленом.

«Лебедь» или Выпад.

Техника выполнения. Одну ногу выставить вперед на 2-3 шага и начать приседать, сгибая ногу в колене и перенося на нее вес тела. При этом другая нога прямая, стоит с опорой на всю ступню с развернутым носком в сторону или прямо. Положение рук разное: на выставленной ноге, в стороны, вверх, одна рука направлена вверх, другая – вниз, обе руки направлены назад за спину.



Усложнение. Выпад с пригибанием туловища назад. (а). **Выпад назад** - выставленные ноги назад (б); **Выпад с наклоном** – соединение выпада с одновременным наклоном туловища вперед, руки свободно скрещиваются перед коленом выставленной ноги. Например, выпад вправо с наклоном (в); **Глубокий выпад** – выпад с максимальным разведением ног (г).

Страховка. Помочь детям ставить ноги на одной линии. Придерживать спину ребенка ладонью, чтобы он смог сохранить равновесие с пригибанием туловища чуть назад.

«Улитка» или Полушпагат.



Исходное положение. – стоя на двух коленях.

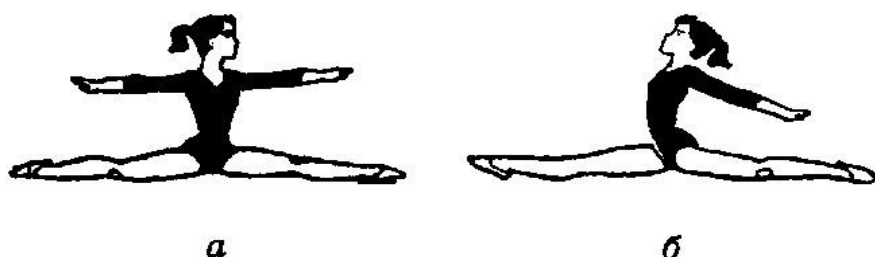
Техника выполнения. Одну ногу вытянуть назад и садиться на пятку другой ноги. Ноги должны быть на одной линии. Обязательно плотно сесть пятку.

Положение рук разное: на поясе, в стороны, вверх, за головой, одна вверх, а другая внизу, обе назад и достают до выпрямленной ноги.

«Улитка» в домике. Из положения полушпагата ногу согнуть в колене и поднять вверх к голове. При этом положении руки опускаются на пол для опоры (носки вытянуты).

Шпагат (прямо)

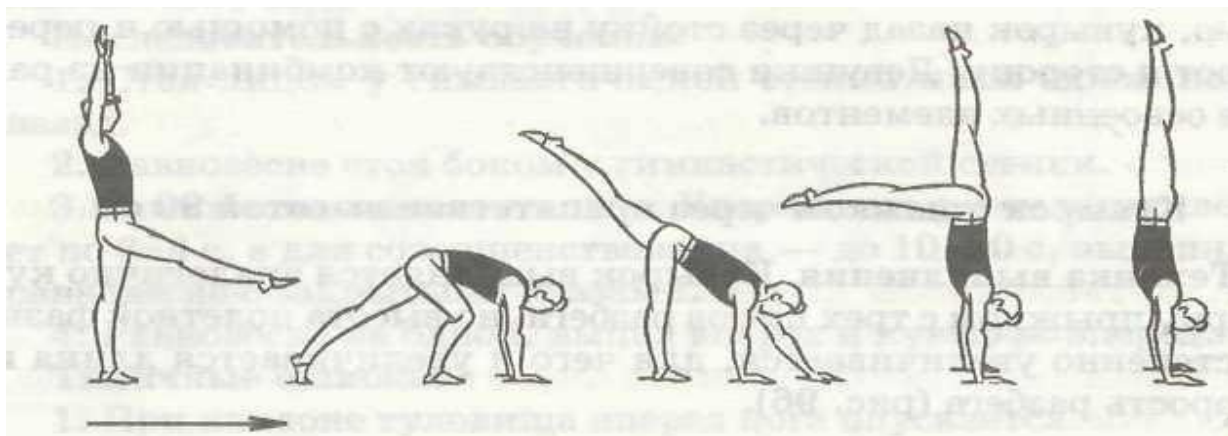
Техника выполнения. Медленно расставить прямые ноги в стороны, носки вытянуты, колени выпрямлены. Когда ноги будут расставлены шире плеч, понадобится опора на 2-х руках. Обе руки поставить на пол перед собой и продолжать расставлять ноги в стороны настолько, насколько это возможно. (Полный шпагат – это раздвинутые прямые ноги на одной линии).



Страховка. Желательно, чтобы ребенок произвольно сам садился на шпагат. Но следует помочь ему выпрямлять колени и носки. Можно предлагать детям делать «пружинку» – как бы поднимаясь и опускаясь.

Стойка на руках махом одной и толчком другой.

Техника выполнения. Стоя на маховой ноге, толчковую вперед на носок, руки вверху ладонями вперед, поставить прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединить, смотреть на пол, немного наклонив голову назад.



Последовательность обучения.

1. Стойка на руках махом одной и толчком другой с помощью.
2. Стоя на расстоянии двух шагов от стенки, шагом толчковой ноги и махом другой стойка на руках, пятками опереться о стенку.

Типичные ошибки.

1. Неправильное положение головы; слишком прогнутое тело; слишком широкая или узкая постановка рук.
2. Не полностью выпрямлено тело в плечевых и грудинно - ключичных суставах.

Страховка и помощь. Помогать со стороны маховой ноги, вытянув одну руку вперед (над местом постановки рук), второй захватить ребенка за бедро или голень маховой ноги. Поднятая рука служит ориентиром. Ребенок должен остановиться в момент касания ее ногами.

Упражнения на гимнастических снарядах

Мальчики

Акробатические упражнения. Группировки. В приседе, сидя, лежа на спине.

Перекаты. Перекаты в группировке (назад - вперед) из положения сидя и из упора присев («Ванька-встанька»). Перекат из стойки на лопатках в упор присев. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.

Кувырки. Кувырок вперед из упора присев с мостика («с горки»), кувырок вперед из упора присев и из основной стойки.

Стойки. Стойка на лопатках («берёзка») с согнутыми и прямыми ногами.

Мосты и шпагаты. Мост из положения лежа на спине. Мост опусканием.

Полушпагат («улитка»). Шпагат правой (левой). Шпагат ноги врозь с наклоном вперед («шнур»).

Вольное упражнение. Соединение нескольких элементов в сочетании с музыкой.

I. Исходное положение - основная стойка.

1. Руки вперед;
2. Руки вверх;
3. Руки в стороны;
4. Руки вниз;
5. Шаг влево, правая на носке, левую руку в сторону, поворот головы налево;
6. Приставить правую, правую руку в сторону, смотреть прямо;
7. Мах левой ногой вперед, руки вперед ладонями книзу (касаясь ладони);

8. Приставить левую, руки в стороны.

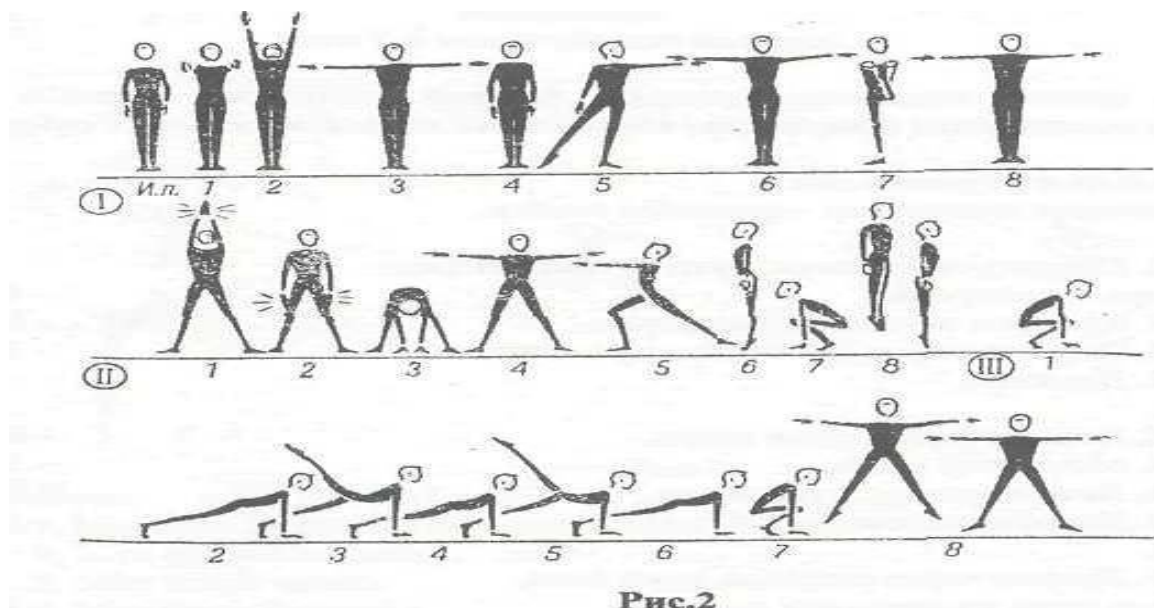
II.

1. Шагом вправо стойка ноги врозь, руки вверх и хлопок;
2. Дугами наружу руки вниз и хлопок о бедра;
3. Наклон вперед, ладонями коснуться пола (кисти рядом);
4. Выпрямиться, руки в стороны;
5. Поворот направо, сгибая правую, руки вперед (левая дугой книзу);
6. Приставить левую в стойку на носках, руки вниз;
7. Упор присев;
8. Прыжок прогнувшись с поворотом налево кругом, руки вниз.

III.

1. Упор присев;
2. Упор лежа;
3. Правую ногу назад;
4. Упор лежа;
5. Левую ногу назад;
6. Упор лежа;
7. Упор присев;
8. Прыжком поворот направо в стойку ноги врозь, руки вниз.

Упражнение разучивается по частям (Рис. 2).



Лазанье (канат или шест). Лазанье на высоту 2-3 метра с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис зацепом пятками или под коленками;

Прыжки. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, с высоты, прыжки на горку матов, прыжки с разбега на канат в вис.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнение и низкой перекладине. Раскачивания в висе на перекладине, висы различным хватом: снизу, сверху, разноименным хватом, вис на одной руке поочередно, небольшое размахивание; наскоки в упор из вися стоя на горке матов.

Упражнения на гимнастических снарядах Акробатические упражнения.

Группировки. В приседе, сидя, лежа на спине.

Перекаты. Перекаты в группировке (назад - вперед) из положения сидя и из упора присев («Ванька-встанька»). Перекат из стойки на лопатках в упор присев. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.

Кувырки. Кувырок вперед из упора присев с мостика («с горки»), кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед скрестно в сед прямыми ногами.

Стойки и перевороты. Стойка на лопатках («берёзка») с согнутыми и прямыми ногами, переворот в сторону («колесо»).

Мосты и шпагаты. Мост из положения лежа на спине. Мост опусканием. Мост с двух колен («верблюды»), Полушпагат («улитка»), Полушпагат с наклоном и прогнувшись. Шпагат правой (левой). Шпагат ноги врозь с наклоном вперед («шнур»).

Вольное упражнение. Соединение нескольких элементов в сочетании с музыкой.

I. Исходное положение - основная стойка.

1. Руки вперед;
2. Руки вверх;
3. Руки в стороны;
4. Руки вниз;
5. Шаг влево, правая на носке, левую руку в сторону, поворот головы налево;
6. Приставить правую, правую руку в сторону, смотреть прямо;
7. Мах левой ногой вперед, руки вперед ладонями книзу (касаясь ладони);

8. Приставить левую, руки в стороны.

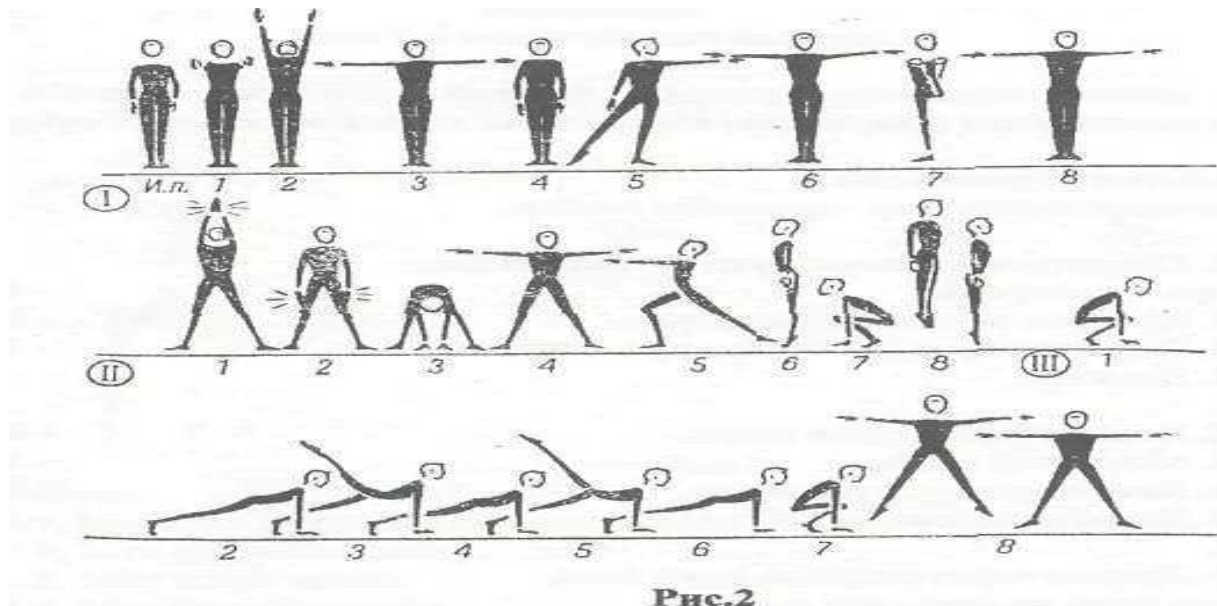
II.

1. Шагом вправо стойка ноги врозь, руки вверх и хлопок;
2. Дугами наружу руки вниз и хлопок о бедра;
3. Наклон вперед, ладонями коснуться пола (кисти рядом);
4. Выпрямиться, руки в стороны;
5. Поворот направо, сгибая правую, руки вперед (левая дугой книзу);
6. Приставить левую в стойку на носках, руки вниз;
7. Упор присев;
8. Прыжок прогнувшись с поворотом налево кругом, руки вниз.

III.

1. Упор присев;
2. Упор лежа;
3. Правую ногу назад;
4. Упор лежа;
5. Левую ногу назад;
6. Упор лежа;
7. Упор присев;
8. Прыжком поворот направо в стойку ноги врозь, руки вниз.

Упражнение разучивается по частям (Рис. 2).



Лазанье (канат или шест). Лазанье на высоту 2-3 метра с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис зацепом пятками или под

коленками;

Прыжки. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, с высоты, прыжки на горку матов, прыжки с разбега на канат в вис.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнение и низкой перекладине. Раскачивания в висе на перекладине, висы различным хватом: снизу, сверху, разноименным хватом, вис на одной руке поочередно, небольшое размахивание; наскоки в упор из вися стоя на горке матов; имитация махов вперед-назад с помощью преподавателя методом проводки;

Мальчики

Акробатические упражнения

Группировки. В приседе, сидя, лежа на спине.

Перекаты. Перекаты в группировке (назад - вперед) из положения сидя и из упора присев («Ванька-встанька»). Перекат из стойки на лопатках в упор присев. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.

Кувырки. Кувырок вперед из упора присев с мостика («с горки»), кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед скрестно и в сед прямыми ногами. Кувырок назад. Два, три кувырка вперед. Кувырок назад в полушпагат.

Стойки и перевороты. Стойка на лопатках («берёзка») с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на голове с согнутыми и прямыми ногами, (из упора присев толчком двумя). Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку («веселый клоун»). Стойка на руках (самостоятельно). Переворот в сторону («колесо»).

Мосты и шпагаты. Мост из положения лежа на спине. Мост из положения стоя. Мост опусканием. Мост с двух колен («верблюд»). Полушпагат («улитка»), Полушпагат с наклоном и прогнувшись. Шпагат правой (левой). Шпагат ноги врозь с наклоном вперед («шнур»).

Вольное упражнение. Соединение нескольких элементов в сочетании с музыкой.

Вольные упражнения

Исходное положение - основная стойка.

I.

- 1-2. Подняться на носки, руки дугами вперед - вверх- в стороны.

- 3-4. Кувырок назад в группировке.
- 5-6. Перекатом назад-стойка на лопатках.
- 7-8. Держать.

II.

- 1-2. Лечь на спину, руки вверх.
- 3-4. Мост нош врозь.
- 5-6. Лечь на спину, руки вверх.
- 7-8, Поворот налево на 180°.

III.

- 1-2. Дугами через стороны, руки вниз, упор лежа на согнутых руках.
- 3. Упор лежа.
- 4-5. Сед на пятках с наклоном вперед.
- 6. Кувырок вперед в упор присев.
- 7-8. Прыжок вверх прогнувшись, приземление.

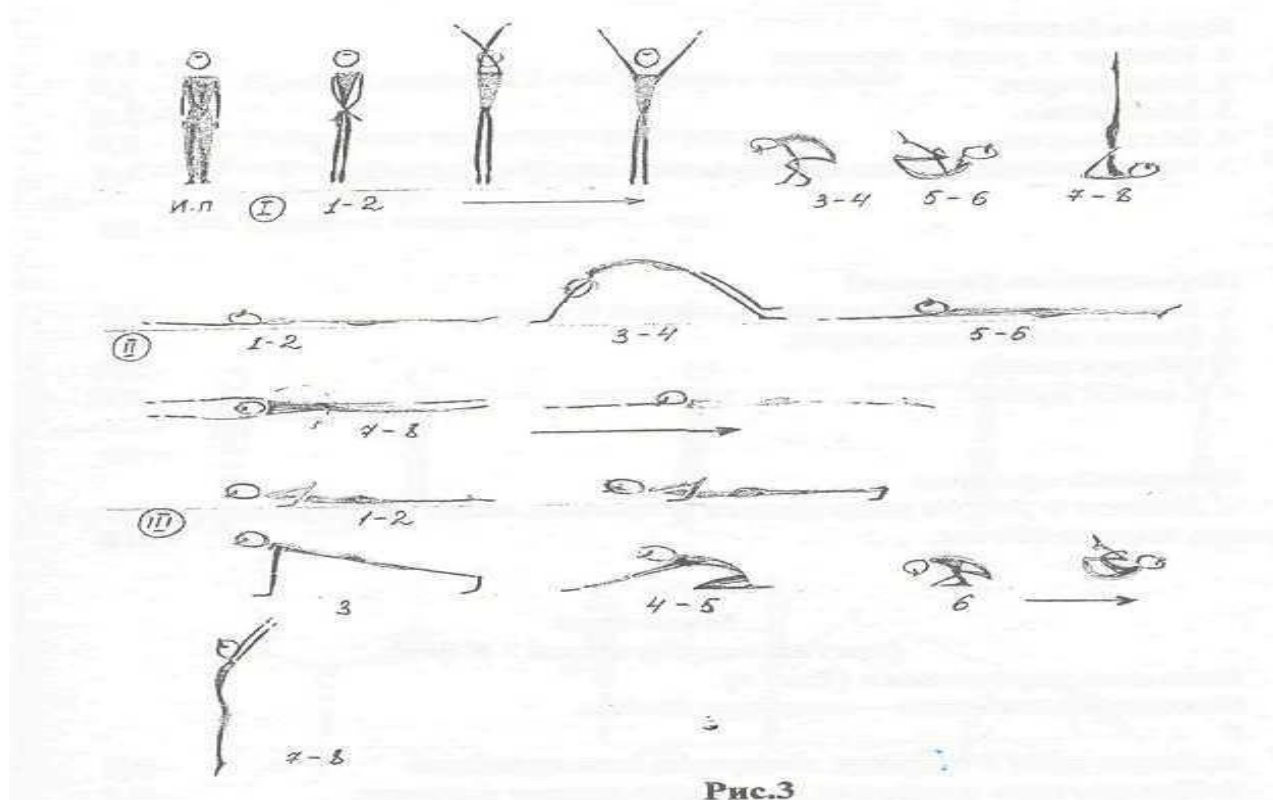


Рис.3

Лазанье (канат или шест). Лазанье на высоту 2-3 метра с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис зацепом пятками или под коленками;

Прыжки. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, с высоты, прыжки на горку матов, прыжки с разбега на канат в вис.

Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнение и низкой перекладине. Раскачивания в висе на перекладине, висы различным хватом: снизу, сверху, разноименным хватом, вис на одной руке поочередно, небольшое размахивание; наскоки в упор из вися стоя на горке матов; имитация махов вперед-назад с помощью преподавателя методом проводки;

Девочки **Акробатические упражнения**

Группировки. В приседе, сидя, лежа на спине.

Перекаты. Перекаты в группировке {назад - вперед} из положения сидя и из упора присев («Ванька-встанька»). Перекат из стойки на лопатках в упор присев. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.

Кувырки. Кувырок вперед из упора присев с мостика («с горки»), кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед скрестно в сед прямыми ногами. Кувырок назад с мостика («колобок катится с горки»).

Стойки. Стойка на лопатках («берёзка») с согнутыми и прямыми ногами, стойка на голове с согнутыми и прямыми ногами, (из упора присев толчком двумя), стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку («веселый клоун»).

Мосты и шпагаты. Мост из положения лежа на спине. Мост опусканием. Из положения «мост» поворот направо (налево) кругом в упор на Правом (левом) колене. Мост с двух колен («верблюды»), Полушпагат, Полушпагат с наклоном и прогнувшись. Шпагат правой (левой). Шпагат ноги врозь с наклоном вперед («шнур»).

Соединение нескольких элементов (3-5) в комбинации. Акробатическое соединение:

Исходное положение — основная стойка.

1. Встать на носки, руки вверх;
2. Из основной стойки, шаг вперед и держать равновесие на одной ноге («ласточка»);
3. Выпрямляясь, шаг вперед и кувырок вперед в присед;
4. Перекат назад, стойка на лопатках (держать);
5. Перекат вперед в упор присев
6. Прыжок вверх прогнувшись, ноги врозь.

Лазанье. (Канат или шест) Лазанье на высоту 2-3 метра с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис завесом пятками или под коленками.

Прыжок. Прыжки в длину с места и с разбега, прыжки с высоты на точность приземления, прыжки на препятствия толчком одной и двумя ногами, прыжки на канат с разбег в висе стоя и в вис (толчком двумя ногами).

Прыжок на мост и выход вверх. Приземление. Наскок на возвышение 0,5 м. с прямыми ногами.

Упражнения на гимнастических снарядах

Бревно (на низком бревне или буме).

Предварительная подготовка (упражнения на полу).

1. Стойка на носках – до 10 сек.
2. То же с закрытыми глазами.
3. Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии - до 10 сек.
4. То же с закрытыми глазами.
5. В стойке на носках шаги с одной ноги вперед и назад - 5-6 раз. То же с другой ноги.
6. То же с закрытыми глазами.
7. Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны - держать 10 сек.
8. То же на другой ноге.
9. То же с закрытыми глазами.
10. Стоя на носках, одна нога впереди другой по одной линии - поворот кругом и обратно. То же, но другая нога впереди.
11. То же с закрытыми глазами.
12. Упражнения 9 и 10, полуприседая и вставая.

На низком бревне. Повторить 2-3 раза вышеперечисленные упражнения на низком бревне, а на высоком бревне предложить ребенку только пройти (или проползти) по бревну, держась за палец преподавателя (преодоление страха, неуверенности, развитие способностей сохранять равновесие и ориентироваться в пространстве в условиях ограниченной опоры, расположенной на высоте).

Девочки

Акробатическое соединение (Рис. 5)

Акробатические упражнения

Группировки. В приседе, сидя, лежа на спине.

Перекаты. Перекаты в группировке {назад - вперед) из положения сидя и из упора присев («Ванька-встанька»). Перекат из стойки на лопатках в упор присев. Перекаты назад в группировке и, согнувшись, в стойку на лопатках.

Кувырки. Кувырок вперед из упора присев с мостика («с горки»), кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед скрестно в сед прямыми ногами.

Стойки. Стойка на лопатках («берёзка») с согнутыми и прямыми ногами.

Мосты и шпагаты. Мост из положения лежа на спине. Мост опусканием. Мост с двух колен («верблюды»), Полушпагат «улитка», Полушпагат с наклоном и прогнувшись. Шпагат правой (левой). Шпагат ноги врозь с наклоном вперед («шнур»).

Соединение нескольких элементов (3-5) в комбинации. Акробатическое соединение: Исходное положение — основная стойка.

Исходное положение - основная стойка

I.

- 1. Старт пловца;
- 2. Упор, стоя согнувшись;
- 3-4. Кувырок вперед упор присев, полуприсед.
- 5-6. Перекат назад, стойка на лопатках («берёзка»);
- 7-8. Держать.

II.

- 1-2. Перекат в упор присев без помощи рук.
- 3. Толчком ног шпагат на левую (правую).
- 4. Руки в стороны;
- 5-6. Держать.
- 7-8. Перемах правой (левой) в сед руки вверх.

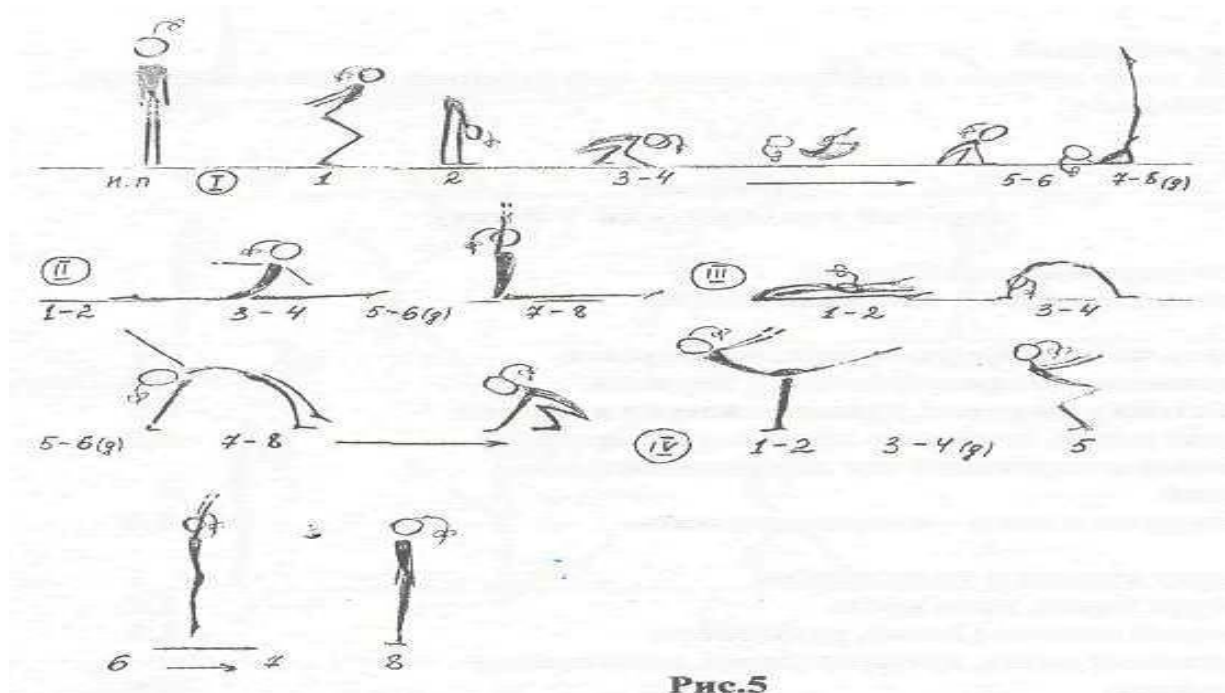
III.

- 1-2. Наклон вперед, разводя ноги врозь (90°), «складка»
- 3-4. Мост;
- 5-6. Держать;
- 7-8. Поворот кругом в упор присев.

IV.

- 1-2. Встать в равновесие на левой (правой);
- 3-4. Держать;

- 5. Приставить ногу – «старт пловца»;
- 6. Прыжок вверх прогнувшись;
- 7. Доскок руки вверх;
- 8. Основная стойка.



Девочки Вольные упражнения (Рис. 6).

Исходное положение - основная стойка

I.

- 1-2. Встать на носки, руки вверх, прогнуться.
- 3-4. Равновесие на правой (левой), держать.
- 5. Через стойку на руках, кувырок вперед в присед.
- 6. Перекат назад, стойка на лопатках («березка»).
- 7. Медленное опускание ног в горизонтальное положение.
- 8. Сгибая руки и ноги - «моста, держать».

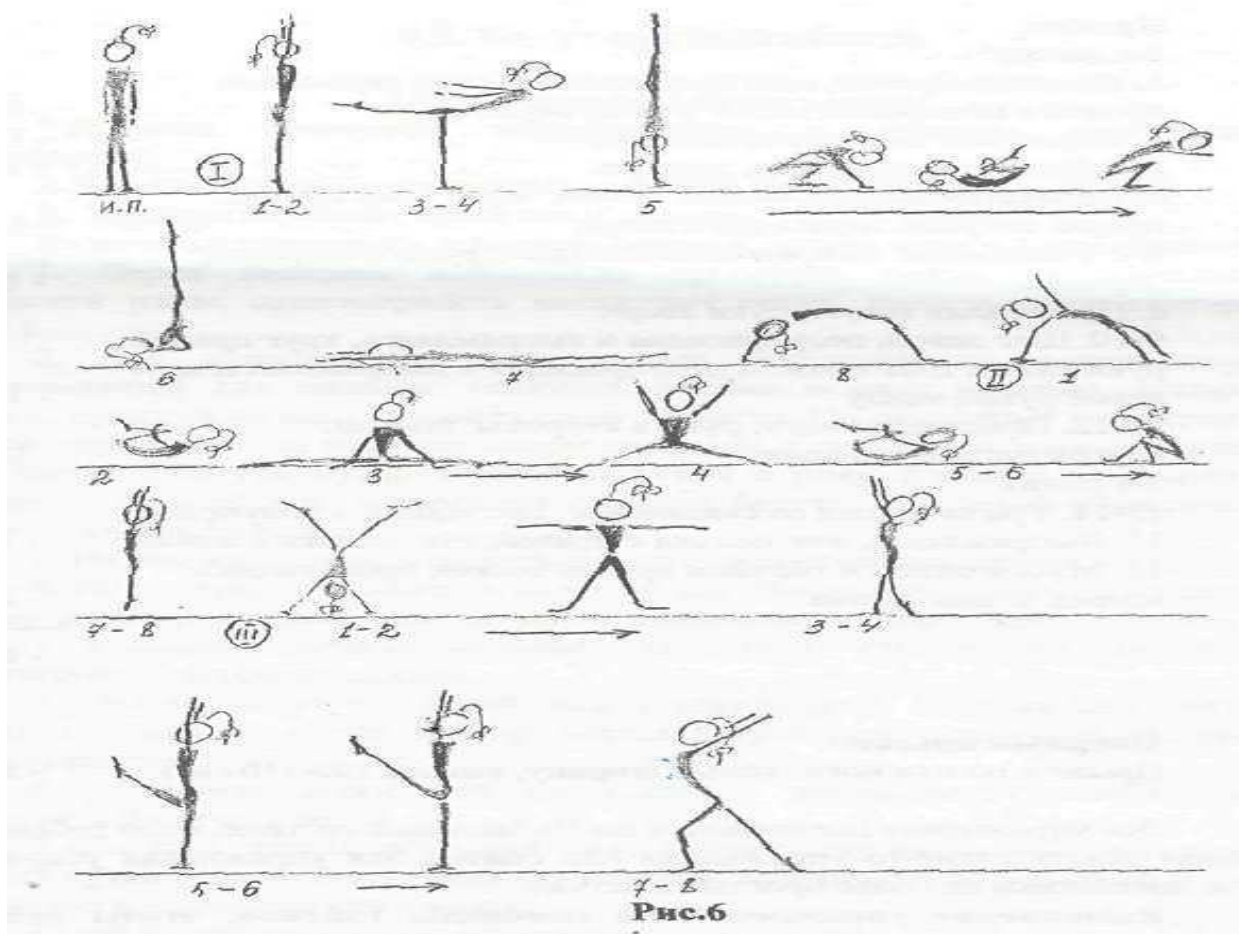
II.

- 1. Поворот кругом в упор присев.
- 2. Кувырок назад, ноги врозь
- 3-4. Прямой шпагат (3 сек), руки вверх.

- 5-6. Перекатом назад, кувырок назад, ноги вместе в упор присев.
- 7-8. Прыжок вверх, ноги вместе.

Ш.

- 1-2. Переворот боком («колесо»).
- 3-4. Боковая «волна» туловищем с поворотом на 90°.
- 5-6. Шаг левой, мах правой вперед, шаг правой, мах левой вперед.
- 7-8. Выпад вперед, руки в стороны – вверх.



Все упражнения оцениваются по 10-балльной системе. Если ребенок не может делать какие-то упражнения или боится, эти упражнения убираются или заменяются на более простые и легкие.

Выполнение упражнений не самоцель, главное, чтобы ребенок получил радость от движения, закрепил и пронес это ощущение как можно дольше по жизни, а затем передал любовь, радость движения своим детям.

Именно благодаря физическим упражнениям, воздействующим на развитие мозга, эндокринной, дыхательной систем, значительно оздоравливается организм ребенка, формируются психофизические качества, культура чувств, нравственные и интеллектуальные особенности личности, культура жеста.

Физическая культура приводит его к телесной гармонии, воспитывает эстетическое чувство от ощущения телесного здоровья, без которого немислим творческий процесс оздоровления организма.

Восстановительная хореография и миорелаксация

Средства восстановления опорно–двигательного аппарата после физической нагрузки.

При подборе упражнений стоят следующие задачи:

1. Увеличить подвижность позвоночника;
2. Увеличить силу и выносливость мышц туловища;
3. Улучшить кровоток;
4. Повысить эластичность тканей, окружающих позвоночник.

Упражнения выполняются в медленном темпе до ощущения утомления мышц, с постепенным увеличением нагрузки. Следить, чтобы дети выполняли упражнения правильно. Комплексы можно выполнять как в конце занятия, так и в середине.

Комплекс «Жираф» (профилактический)

Исходное положение – стойка ноги врозь.

1. Вытягивание шеи (тянуться головой) вверх.
2. Вытягивание шеи (тянуться головой) вперед, назад.
3. С вытянутой шеей повороты головы направо, налево на 90 градусов.
4. Круговые движения головой с вытянутой шеей.

Исходное положение – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1. «Удленение» рук выдвижением головок плечевых костей к наружным краям акромиальных отростков.
2. Супинация и пронация плеча.
3. Выведение плеча вперед, назад.
4. Сведение и разведение лопаток.

Все движения выполняются сначала одной рукой, затем другой, двумя, далее поочередно.

Комплекс «Резиночка»

Исходное положение – лежа на спине, согнув ноги врозь (опора полной ступней), руки вверх. При выполнении всех упражнений в исходное положение. поясничный отдел позвоночника плотно прижат к опоре.

1. Сгибание только в шейном отделе позвоночника – исходное положение.
2. Расслабление.

3. Сгибание последовательно в шейном и грудном отделах позвоночника – разгибание последовательно в грудном и шейном отделах в исходное положение.
4. Расслабление.
5. Сгибание последовательно в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника до касания грудью колен – разгибание в обратной последовательности до исходного положения.
6. Расслабление.
7. Движение выполнять в очень медленном темпе, каждый раз помогая детям.
8. Волнообразное, начиная с таза, поднимание в «мост» опорой стопами и лопатками – обратным волнообразным движением в исходное положение.
9. Расслабление.
10. Вытягивание туловища и шеи, не отрывая поясницы от пола.
11. Расслабление.
12. Вытягивание всего тела, выпрямляя ноги, не отрывая поясницы от пола – исходное положение.
13. Расслабление.

Комплекс «Любопытный львенок»

Исходное положение – упор на коленях.

1. Сед справа и слева от пяток, не отрывая рук от опоры и не сгибая их.
2. Вращение тазом в вертикальной плоскости, не меняя положения рук.
3. Подлезание под скамейку.

«Рыбка»

Исходное положение – лежа на животе.

1. Подтягивание.
2. Расслабление.
3. «Подлезание под скамейку» или прямые руки.
4. Расслабление.
5. Поочередное поднимание прямых ног и рук.
6. Расслабление.
7. Поднимание ног и рук одновременно.
8. Расслабление.

Комплекс «Юный гимнаст»

Исходное положение – вис лицом к стене.

1. Расслабление.

2. Сгибание в грудном отделе позвоночника.
3. Расслабление.
4. Волнообразные движения телом, то же в сторону.
5. Повороты туловища.
6. Расслабление.
7. Прогибание.
8. Расслабление (все упражнения выполняются в несколько приемов, на низкой опоре, медленно, с обязательной страховкой преподавателя за ноги ребенка).

Выполнять эти же упражнения из исходного положения – вис спиной к стенке.

Все остальные упражнения в восстановительной хореографии проводятся для дыхательной и сердечно – сосудистой систем.

В заключительной части занятия проводится миорелаксация, как мы ее называем, «психообразная тренировка», вбирающая в себя элементы аутогенной, идеомоторной, психомышечной тренировки, которая строится на способности человека вызвать сознательно внутренние зрительные образы, способствующая быстрому восстановлению детей после двигательной нагрузки.

Воображаемые картины, их смена и воспроизведение являются проявлением определенной степени концентрации внимания, которая помогает осознанней подойти к процессу обучения двигательным навыкам.

Для быстрого восстановления детей после длительной нагрузки используем метод Ш.А. Амонашвили, но усовершенствованный: дети по команде закрывают глаза и считают, а результат показывают на пальцах, в это время педагог должен дотронуться до каждого и сказать верно или нет. Прикосновение исключительно важно для полного душевного благополучия, а иначе, зачем бы люди обнимались при встречах, после долгой разлуки, т.е. в моменты наивысшего напряжения эмоций. Психологи считают, каждому из нас для душевного благополучия необходимо в день от 4-12 объятий. Естественно, имеется в виду, что обнимаются близкие люди. Но особенно в этом душевном благополучии нуждаются дети. Лишенные ласковых прикосновений, они растут не уверенные в себе, часто терпят неудачи. Без удовлетворения потребности в прикосновении, внимания ребенок становится в росте, чахнет, не развивается должным образом как физически, так и умственно, эмоционально, духовно. Частые прикосновения к ребенку влияют на формирование здоровых клеток мозга, способствуют развитию памяти, органов чувств, создают условия для здоровой и полноценной жизни.

Прыжки и упражнения на батутах

Батут используется для снятия мышечного напряжения после физической нагрузки. Методические рекомендации по использованию этого снаряда те же, что и при выполнении других упражнений. Для соблюдения техники безопасности инструктору необходимо следить за исправностью батутов: подкручивать ножки, проверять натяжение резинового шнура, а также четко знать технику движений и страховку. Он не должен оставлять детей без присмотра и страховки во время прыжков или выполнения различных упражнений. Важно следить, чтобы во время прыжков, особенно с одного батута на другой, дети обязательно взмахивали руками вперед – вверх или вверх - в стороны.

Страховка и помощь

Инструктор поддерживает ребенка за обе руки при прыжках на одном батуте; за одну руку при перепрыгивании с батута на батут: за одну или обе руки при спрыгивании на пол. Стоя за спиной ребенка, подстраховывает его без поддержки (руки вытянуты к ребенку, чтобы в любой момент успеть поддержать его со спины). Инструктор (сбоку) сопровождает прыжки ребенка с батута на батут.

При выполнении упражнений, на батуте инструктор осуществляет страховку сбоку, а если в этом есть необходимость, поддерживает ребенка. При начальном обучении движения ребенка сопровождают поддержкой или страховкой от начала до конца.

Техника выполнения прыжков на батуте.

1. **«Зайка – попрыгай-ка».** Произвольные прыжки на батуте с поддержкой и без поддержки (для детей 3-7 лет).
2. **«Попрыгунчики».** Прыжки на батуте с активным взмахом рук вперед – вверх (для детей 3-7 лет).
3. **«С пенечка на пенек».** Прыжки с батута на батут с активным взмахом рук и спрыгиванием с последнего батута на пол (для детей 3-7 лет).
4. **«Кенгуру».** Прыжки на батуте с активным взмахом руками вперед – вверх и подтягиванием коленей к груди (для детей 3-7 лет).
5. **«Зайки».** Прыжки на батуте в приседе (для детей 4-7 лет).
6. **«Вертушки».** Прыжки стоя в приседе с кружением и поворотами в разные стороны и кругом (для детей 4-7 лет).

7. **«Космонавт».** Прыжки на батуте и с батута на батут, как космонавт. Из исходного положения полуприседа ребенок прыгает вверх. В полете выпрямляет тело, прогибается, ноги и руки соединены.

Усложнения

1. Прыжки с батута на батут, как кенгуру, с подтягиванием коленей к груди;
2. Поочередное запрыгивание и спрыгивание, как кенгуру, несколько раз подряд;
3. Спрыгивание с батутов на пол боком, но с подтягиванием коленей к груди и активным взмахом руками;
4. Запрыгивание на батут боком, как кенгуру, с последующим спрыгиванием, как кенгуру;
5. Запрыгивание и спрыгивание боком, как кенгуру: на батут – пол – батут – пол;
6. Прыжки с батута на батут (батуты стоят на расстоянии 20-50 см друг от друга). Данный прыжок помогает детям не только выполнять высокий взлет перед полетом, но и приземляться на полусогнутые ноги с носка на всю ступню.

Примечание. Впоследствии, после отработки техники, все вышеописанные виды прыжков можно выполнять с изменением названий в зависимости от игровых упражнений или образа, выбранного для выступления детей на празднике.

Развитие физических качеств Развитие силы

Сила – это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжений.

Сила положительно влияет на развитие ловкости и выносливости. Однако чрезмерное увлечение силовыми упражнениями (закачивание мышц) может заметно снизить и ловкость, и выносливость.

Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, поднятием предметов, спортивных движений развивают силу и увеличивают мускулатуру. Процесс этот не бесконечный: как только выполнение тех или иных движений станет привычным, легким, рост мускулатуры и силы замедляется или прекращается.

Эффективность упражнений можно изменять путем увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введения, усложненных вариантов.

Гимнастические силовые упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса

1. Отжимание в упоре лежа.

- Правила выполнения: руки на гимнастической скамейке, туловище выпрямлено, ноги на полу;
- Руки сгибать до касания скамейки грудью, сохраняя выпрямленное положение туловища, разгибать – полностью.

2. Усложненные варианты отжиманий в упоре лежа на полу:

- В замедленном темпе;
- На широко разведенных руках;

3. Прыжки в упоре лежа на полу:

- Сгибая и резко разгибая руки, оттолкнуться от пола, приподнимая ладони;
- То же, успевая сделать хлопок руками;

Упражнения для туловища и рук

1. Исходное положение – лежа на спине:

- Быстро сесть, группируясь, и спокойно вернуться в исходное положение;
- Сесть, поднимая ноги в угол
- Поднять прямые ноги до касания пола носками за головой

- Скрестные движения ногами, приподнятыми от пола;
2. Исходное положение – лежа на животе:
- Прогибание и удерживание положения;
 - Перекат вперед и назад в положение, лежа на животе прогнувшись с опорой на руки;
 - То же, без опоры;
3. Контрольные упражнения:
- Сесть и встать на одной ноге, поднимая другую вперед;
 - Удерживать высокий угол, сидя на полу;
 - Из положения сидя на полу подняться в упор углом;

Освоив отдельные гимнастические упражнения, провидите соревнования среди занимающихся, оценивая технику выполнения (легкость, четкость, правильность положений), количество повторений и время удерживания позы.

Развитие гибкости

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Движения гибкого человека более мягкие, свободные, а следовательно, и красивые. От гибкости в значительной мере зависит степень развития ловкости, и даже силы.

Научиться делать высокие махи ногами в различных направлениях, шпагаты и мосты может каждый, хотя успешное освоение зависит от возраста, пола, особенностей опорно-двигательного аппарата, эластичности связок и тонуса мышц. Одни легко и быстро осваивают упражнения на гибкость, другим приходится трудиться значительно дольше, третьи добиваются успеха лишь упорными, продолжительными тренировками.

Наиболее благоприятный возраст для развития гибкости 4-12 лет. Однако в спортивной практике есть немало примеров отличного освоения и мостов не только в 13-16 лет (что вполне естественно), но и после 20.

Для развития гибкости используют махи и наклоны в различных направлениях. Они могут быть одноразовыми и пружинящими. Выполняют, постепенно увеличивая амплитуду движений до предельной. Для большей эффективности после двух-трех месяцев тренировок можно использовать небольшие гантели (50-100 г)

Махи и наклоны должны чередоваться со статическими положениями: удерживание наклона, моста или шпагата в течение нескольких секунд. После двух трех месяцев подготовки статические упражнения можно выполнять, используя силу рук, собственный вес.

Для достижения заметных результатов упражнения необходимо выполнять

ежедневно. Количество повторений упражнений или время удерживания позы следует увеличивать постепенно: в махах от 6-8 до 20-30 секунд: в статических положениях от 2-3 до 10-15 секунд.

Упражнения на гибкость следует чередовать с упражнениями для развития силы, не забывая, что чрезмерное увлечение гибкостью ослабляет мышцы, а силовыми упражнениями – отрицательно сказывается на амплитуде движений.

Упражнения для развития подвижности в плечевых суставах.

1. Маховые движения согнутыми руками.

Исходное положение – руки перед грудью, на уровне плеч. Махи выполняют в стороны - назад до отказа, вначале медленно, спокойно, затем постепенно ускоряя темп. То же, вверх – назад и вниз – назад.

2. Маховые движения прямыми руками.

Исходное положение – руки в стороны, на уровне плеч. Махи выполняют в стороны – назад, постепенно ускоряя темп. То же, вверх – назад и вниз – назад из положения руки вперед.

3. Круговые движения согнутыми руками.

Исходное положение – руки к плечам или перед грудью. Круговые вращательные движения выполняют в обоих направлениях: вперед – вверх и назад. Амплитуду и скорость вращений постепенно увеличивают.

4. Круговые движения прямыми руками.

Исходное положение руки в стороны. Вращательные движения выполняют вверх – назад и вниз – назад. То же, руки в стороны - книзу и вверх - наружу.

Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах

1. Глубокое покачивание в выпаде вперед.

2. Махи ногами вперед, в стороны, назад.

Упражнения для развития гибкости позвоночника

1. Наклоны в стороны. Исходное положение руки на поясе. Одиночные и пружинящие наклоны вправо и влево, точно в сторону с постепенным увеличением амплитуды за счет различных положений рук (за голову, в сторону, вверх) и ног (стойка на ширине плеч, шире плеч, шире плеч с выпадами в сторону, разноименную наклон: наклон влево – выпад вправо).

2. Повороты в стороны. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки на поясе. Повороты направо и налево с постепенным увеличением амплитуды и темпа. Эффективность упражнения увеличивается при выполнении его с

отведенными в стороны руками или с отведением рук в стороны во время поворота из положения на поясе, перед грудью, за головой.

3. Наклоны вперед. Их выполнение позволяет оценивать гибкость детей.
4. Наклоны назад.
5. Круговые движения тазом.
6. Круговые движения плечами.

Развитие ловкости

Ловкость – это способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил.

Степень развития ловкости во многом зависит от наличия силы, гибкости, быстроты, координации движений.

Развивает ловкость гимнастические упражнения (перекаты, кувырки, равновесия, висы, упоры, стойки).

Развитие выносливости

Выносливость – это способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу.

Для жизнедеятельности человека выносливость - одно из необходимых физических качеств.

Различают общую и специальную выносливость. Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Лучшим средством совершенствования общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба, гребля и другие циклические упражнения, выполняя которые необходимо постепенно увеличивать дистанцию, или скорость движения, или то и другое одновременно.

Специальная выносливость основана на общей, но включает и упражнения, специфические для данного вида спорта. В частности, в гимнастике и акробатике большое значение имеет многократное выполнение силовых и статических упражнений.

Развитие силовой выносливости

Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивают до 10 раз.

Упражнения для рук и плечевого пояса

1. Сгибание и разгибание рук, движения прямыми руками во всех направлениях с гантелями или амортизаторами.
2. Отжимание в упоре лежа: руки на табурете; руки и ноги на полу; ноги на табуретке.
3. Подтягивание на перекладине в хвате обычном и широком; с отягощениями.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре на спинках стульев.

Упражнения для ног и туловища

1. Глубокие приседания: обычные; с гантелями; на одной ноге.
2. Поднимание ног в угол; сидя на полу; на стуле; лежа на спине.
3. Прогибание: лежа на животе, на полу, на стеле.
4. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке или перекладине: согнутых, выпрямленных до положения угла, до касания перекладины.
5. Подъем переворотом в упор на перекладине.

Статические упражнения

В эту группу входят упоры, висы, стойки и другие статические положения, для удерживания которых требуются значительные напряжения. В каждом подходе упражнения фиксируют до отказа (от 2 до 20 сек.), количество подходов 2-8. Достигнув этого результат, следует усложнить упражнения, используя отягощения или меняя исходное положение.

Развитие скоростной выносливости

Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с резиновыми амортизаторами, гантелями, на гимнастической стенке, перекладине, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удается осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе.

Для развития скоростной выносливости используются силовые упражнения, рассмотренные (см. главу «Развитие силы»). Освоенными можно считать те из них, удается выполнить в быстром темпе.

Комплексы упражнений для разминки на занятиях по спортивной гимнастике

Первый комплекс			
№	Описание упражнений	Количество повторений	Указание к выполнению
1.	Исходное положение - основная стойка. Ходьба на месте, высоко поднимая колени.	30-40 шагов	Развернуть плечи, оттянуть носки.
2.	Исходное положение - основная стойка, руки вперед. 1. –мах руками вверх - назад, 2-и.п., 3-мах руками вниз - назад, 4-и.п. То же, поднимаясь на носки в конце маха;	8-12 раз	Руки на ширине плеч.
3.	Исходное положение стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 -наклон влево, соединяя руки над головой, 2-й.п., 3-4 то же, вправо. То же из положения ноги вместе, отставляя ногу на носок во время наклона.	6-12 раз	Наклоняться точно в сторону, смотреть на руки.
4.	Исходное положение. - основная стойка. 1-присесть, руки вперед, 2-и.п. То же, поднимая руки вверх.	6-12 раз	Присесть стоя на носках, пятки вместе.
5.	Исходное положение - основная стойка, руки на поясе. <ul style="list-style-type: none"> • мах правой ногой вперед, • исходное положение • 3-4 - то же левой ногой; • 5- мах правой вправо, • 6- исходное положение • 7-8 то же, левой ногой То же, поднимаясь на носок.	6-12 раз	Туловище прямое, мах как можно выше, опорную ногу не сгибать.
6.	Исходное положение <ul style="list-style-type: none"> • упор, лежа прогнувшись • 1-2- согнуть руки, • 3-4 разогнуть, прогибаясь и поднимая голову. 	6-10 раз	Прогибаться как можно больше.
7.	Бег на месте в быстром	40-100 шагов	Подпрыгивать

	темпе, высоко поднимая колени. То же, на носках.		повыше, приземляться мягче.
Второй комплекс			
8.	Исходное положение- основная стойка, руки согнуты в локтях, ладони вниз. Ходьба на месте.	30-50 шагов	Развернуть плечи, оттянуть носки, высоко поднимая колени.
9.	Исходное положение - основная стойка, руки вперед. <ul style="list-style-type: none"> • 1 - мах руками вверх - назад, • 2 - Исходное положение. То же, одновременно отставляя ноги назад на носок.	8-16 раз	Руки на ширине плеч.
10.	Исходное положение. стойка ноги врозь, руки в стороны. <ul style="list-style-type: none"> • 1–поворот туловища влево, • 2-й.подход, • 3-4 то же, вправо. То же, стоя в наклоне вперед.	8-12 раз	Поворот выполнять точно вправо и влево.
11.	Исходное положение основная стойка. <ul style="list-style-type: none"> • 1.-упор присев на левой ноге, правая в сторону; • 2-и. подход.; • 3-4-то же на правой ноге, левая в сторону. 	5-10 раз	Свободную ногу не сгибать и удерживать над полом.
12.	Исходное положение - основная стойка. <ul style="list-style-type: none"> • 1-присесть, руки вперед, • 2- Исходное положение То же, поднимая руки вверх.	6-12 раз	Присесть стоя на носках, пятки вместе.

13.	<p>Исходное положение. - основная стойка, руки на поясе.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 - мах правой ногой вперед, • 2 - Исходное положение • 3-4 - то же левой ногой; • 5 - мах правой вправо, • 6- Исходное положение • 7-8 то же, левой ногой <p>То же, поднимаясь на носок.</p>	6-12 раз	Туловище прямое, мах как можно выше, опорную ногу не сгибать.
14.	<p>Исходное положение</p> <ul style="list-style-type: none"> • упор, лежа прогнувшись • 1-2- согнуть руки, • 3-4 разогнуть, прогибаясь и поднимая голову. 	6-10 раз	Прогибаться как можно больше.
15.	Бег на месте в быстром темпе, высоко поднимая колени. То же, на носках.	40-100 шагов	Подпрыгивать повыше, приземляться мягче.
Третий комплекс			
16.	<p>Исходное положение - основная стойка, руки за спину. Ходьба на месте, поднимая ноги и касаясь ими груди.</p>	30-60 шагов	Развернуть плечи, оттянуть носки, высоко поднимая колени, не наклоняться.
17.	<p>Исходное положение - основная стойка, руки вперед.</p> <ul style="list-style-type: none"> • мах руками вверх - назад, • Исходное положение. <p>То же, одновременно отставляя ноги назад на носок.</p>	8-16 раз	Руки на ширине плеч.

18.	<p>Исходное положение. стойка ноги врозь, руки в стороны.</p> <ul style="list-style-type: none"> • поворот туловища влево, • Исходное положение • 3-4 то же, вправо. <p>То же, стоя в наклоне вперед.</p>	8-12 раз	<p>Поворот выполнять точно вправо и влево.</p>
19.	<p>Исходное положение основная стойка.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1.-упор присев на левой ноге, правая в сторону; • 2- Исходное положение; • 3-4-то же на правой ноге, левая в сторону. 	5-10 раз	<p>Свободную ногу не сгибать и удерживать над полом.</p>
20.	<p>Исходное положение - основная стойка.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1-присесть, руки вперед, • 2- Исходное положение <p>То же, поднимая руки вверх.</p>	6-12 раз	<p>Приседать стоя на носках, пятки вместе.</p>
21.	<p>Исходное положение - основная стойка, руки на поясе.</p> <ul style="list-style-type: none"> • мах правой ногой вперед, • Исходное положение., • 3-4 - то же левой ногой; • 5 - мах правой вправо, • 6 - Исходное положение., • 7-8 то же, левой ногой • То же, поднимаясь на носок. 	6-12 раз	<p>Туловище прямое, мах как можно выше, опорную ногу не сгибать.</p>
22.	<p>Исходное положение. – старт пловца.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1-прыжок вверх прогнувшись, руки вверх, • 2 - Исходное положение. • 3-4 то же с поворотом на 90 градусов. 	6-10 раз	<p>Прогибаться как можно больше.</p>
23.	<p>Бег на месте в быстром темпе, высоко поднимая колени. То же, на носках.</p>	40-100 шагов	<p>Подпрыгивать повыше, приземляться мягче.</p>

Комплекс по ритмической гимнастике

«Часики»

Исходное положение – стойка ноги врозь, руки в стороны.

- 1.-левая кисть вверх, правая вниз;
- 2-поменять положение вниз;
- 3-8-повторить 1-2.

Исходное положение – то же.

- 9-таз влево;
- 10-таз вправо;
- 11 – 16 повторить 1-2.

Исходное положение – то же.

- 17-таз влево, левая рука согнута в сторону;
- 18 – таз вправо, правая рука согнута в сторону;
- 19-32повторить 1-2.

Для перехода к следующему упражнению выполнить прыжок ноги вместе с поворотом налево, руки на пояс.

«Считалочка»

Исходное положение основная стойка, левая рука согнута вперед, правая на пояс.

- 1-8 - 8 шагов влево с высоким подниманием бедра, на каждый счет правая рука разгибается вперед.

Исходное положение – полуприсед, левая на пояс, правая согнута вперед.

- 1-8-8 пружинящих приседаниях с поворотом направо кругом, на каждый счет опускать правую руку вниз;
- 17-32-то же вправо.

«Клубочек»

Исходное положение – левая нога вперед – в сторону на носок, руки за голову.

- 1-4-наклон вперед к левой ноге с приседом на правой, руки согнуты вперед, вращение кистей наружу;
- 5-8-выпрямиться, руки согнуты вперед, вращение кистей внутрь.

Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову.

- 9-наклон влево, левую ногу согнуть в сторону;
- 10- Исходное положение
- 11-счет «1»;
- 12-счет «2»;

- 13-счет «1»;
- 14-счет «2»;
- 15-16-стойка ноги врозь, руки за голову;
- 17-32-то же вправо.

«Куколка»

Исходное положение – основная стойка, руки на поясе.

- 1-8-выполнить 8 шагов влево по кругу;
- 9 - прыжок ноги вместе с поворотом налево, левая рука согнута вперед, правая - на пояс;
- 10 - прыжок с поворотом направо, правая - согнута вперед;
- 11 - счет «9»;
- 12-полуприсед;
- 13-16 - то же, что и 9 - 12;
- 17 – 24 выполнить 8 шагов вправо, по кругу;
- 25 - 32-прыжки ноги вместе с поворотами, как на вторые 8 счетов.

Лошадка

Исходное положение – основная стойка, руки на поясе.

- 1– толчком правой прыжок на левую, правую прямую назад;
- 2 – толчком левой прыжок на правую, левую согнуть вперед;
- 3-счет «1»;
- 4-счет «2»;
- 5-счет «1»;
- 6-счет «2»;
- 7-счет «1»;
- 8-толчком левой прыжок, ноги вместе.

**Инструкция
по охране труда при проведении занятий по спортивной гимнастике**

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям гимнастикой допускаются дети и подростки, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по гимнастике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по гимнастике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
 - травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;
 - травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах
- 1.4. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.5. При проведении занятий по гимнастике в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями.
- 1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
- 1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.
- 1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

- 2.2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.
- 2.3. Проверить надежность крепления перекладины, батута. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

3. Требования безопасности во время занятий.

- 3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без тренера или спортсмена-инструктора, а также без страховки.
- 3.2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.
- 3.3. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений
- 3.4. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
- 3.5. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
- 3.6. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4. Требования безопасности по окончании занятий.

- 4.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 4.2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.
- 4.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 4.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.