



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД ИРБИТ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Принято на заседании
Педагогического совета
МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»
протокол № 1
от 30.08.2016г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»



**Рабочая дополнительная общеразвивающая программа
по спортивной гимнастике для спортивно оздоровительных групп
Срок реализации: 1 год**

Составители тренеры-
преподаватели:

Родионов А.А.

Родионов А.А.

Ташкинов Н.В.

Кузьмин Е.А.

г. Ирбит
2016 год

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов	Стр.
1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебно-тематический план	8
3.	Содержание изучаемого курса	11
3.1	Содержание материала для групп СОГ (мальчики)	11
3.2	Техника выполнения и последовательность разучивания акробатических упражнений	16
3.3	Хореографическая подготовка	27
3.4	Развитие физических качеств	34
3.5	Подвижные игры	37
4.	Методическое обеспечение образовательного процесса	39
4.1	Классификация гимнастических упражнений	39
4.2	Этапы обучения гимнастическому упражнению	41
4.3	Структура занятия по спортивной гимнастике	42
4.4	Принципы проведения занятий по спортивной гимнастике	43
4.5	Формы организации тренировочного процесса	43
5.	Контрольные испытания	44
5.1	Организационно-методические требования к проведению испытаний по ОФП и СФП	44
5.2	Диагностика физической подготовленности	44
5.3	Контрольные упражнения и нормативы для оценки ОФП и СФП по спортивной гимнастике для детей 4-5 лет	45
5.4	Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП для мальчиков 6-7 лет	47
6.	Список литературы	48
7.	Приложения	50

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая дополнительная общеразвивающая программа по спортивной гимнастике для мальчиков разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ, дополнительной общеразвивающей программы «Спортивная гимнастика для дошкольников».

Актуальность и целесообразность дополнительной общеразвивающей программы «Спортивная гимнастика для дошкольников» заключается в раннем приобщении детей к здоровому образу жизни, в формировании основ общей и физической культуры личности, в систематизации имеющегося педагогического опыта и разработке конкретных методических и практических приемов, используемых в процессе воспитания и обучения детей с учетом условий и спортивной материально-технической базы учреждения.

Новизна программы заключается в целях и задачах, поставленных данной программой, условиях ее реализации в рамках учебного процесса

Реализация программы позволяет детям с разным уровнем способностей добиваться главных результатов – укрепления физического и нравственного здоровья.

Отличительной особенностью данной программы является специфика условий ее реализации с учетом возраста воспитанников и необходимости обеспечить преемственность в подготовке юных гимнастов на этапах начальной подготовки при реализации дополнительных предпрофессиональных программ.

В основу программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Программа разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012г №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008"Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

приказа Минспорта России от 24 октября 2012 г №325 « Об утверждении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации;

- типовой адаптированной программы по спортивной гимнастике для детско-юношеских спортивных школ.

Содержание дополнительной общеразвивающей программы и сроки обучения по ней определяются спецификой вида спорта – спортивная гимнастика и требованиями, предъявляемыми к такого рода программам.

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.

Цель программы - укрепление физического и нравственного здоровья детей, выявление и воспитание у них двигательных способностей, обучение технике выполнения гимнастических упражнений.

Задачи программы:

1. Воспитывать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями.
2. Создать условия для укрепления здоровья и гармоничного развития всех сторон личности ребенка.
3. Обучить основам техники гимнастических упражнений и сформировать необходимые умения и навыки для дальнейшего совершенствования в спортивной гимнастике.
4. Формировать правильную осанку и стиль выполнения гимнастических упражнений.
5. Развивать специальные способности (гибкость, ловкость, координацию движений, выносливость).
6. Выявлять одаренных детей для дальнейшего обучения по предпрофессиональным программам.

Для успешного решения задач используются следующие **методы и приемы**:

1. Организационные:

- **Наглядные** (показ педагога, пример, помощь, информационно-рецептивный);
- **Словесные** (описание, объяснение, название упражнений);
- **Практические** (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
- **Поточный** (при котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение);
- **Игровой** (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование).
- **Метод строго регламентированного упражнения** (заключается в том, что каждое *упражнение* выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой).
- **Круговая тренировка:**
 - по методу непрерывного упражнения (преимущественная направленность на выносливость);
 - по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость);
 - по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость и специализированную выносливость).

2. Мотивационные (убеждение, поощрение).

3. Контрольно – коррекционные.

Программа рассчитана на детей с 4 до 7 лет. Занятия проводятся в группе по 15-20 человек. Предусматривается работа в группе и индивидуально. Количество академических часов в неделю варьируется от 3 до 6 в зависимости от возраста детей и уровня их подготовленности. Проводится занятие 2-3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 1-2 академических часа (1 ак.час-45 мин) с перерывами на отдых.

Данная программа рассчитана на 3 года для мальчиков и включает в себя 3 этапа спортивной подготовки:

I этап – спортивно-оздоровительный этап первого года обучения. Рассчитан на детей 4-5 лет. Занятия с детьми 4-5 лет в СОГ проводятся 2-3 раза в неделю по 1-2ч.

Задачи 1 этапа:

1. Привлечь максимально возможное количество детей к регулярным занятиям.
2. Воспитывать интерес к занятиям физическими упражнениями средствами гимнастики.
3. Укреплять здоровье детей и обучить первичным двигательным навыкам.
4. Развивать произвольную сферу дошкольников (умение слушать и слышать инструкцию педагога).

II- этап – спортивно-оздоровительный этап второго года обучения. Рассчитан на детей 5-6 лет. Занятия с детьми 5-6 лет в СОГ проводятся 2-3 раза в неделю по 1-2ч.

Задачи 2 этапа:

1. Воспитывать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями средствами гимнастики.
2. Создать условия для укрепления здоровья и гармоничного развития всех сторон личности ребенка.
3. Обучить основам техники гимнастических упражнений и сформировать необходимые умения и навыки для дальнейшего совершенствования в спортивной гимнастике.
4. Формировать правильную осанку и стиль выполнения гимнастических упражнений.
5. Развивать специальные способности (гибкость, ловкость, координацию движений, выносливость).
6. Выявлять одаренных детей для дальнейшего обучения.

III- этап - спортивно-оздоровительный третьего года обучения. Рассчитан на детей 6-7 лет.

Занятия с детьми 6-7 лет в СОГ проводятся 2-3 раза в неделю по 1-2ч.

Задачи 3 этапа:

1. Воспитывать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями.
2. Воспитывать уверенность в своих силах и способность адаптироваться к новым условиям.
3. Сформировать необходимые умения и навыки выполнения комбинаций гимнастических упражнений.
4. Сформировать умение произвольно контролировать свое поведение и правильность выполнения упражнений.
5. Выявить перспективных детей для дальнейшего обучения по предпрофессиональной программе на этапе начальной подготовки.

Основной формой работы по программе «Спортивная гимнастика для дошкольников» является групповое учебно–тренировочное занятие. Кроме организованных учебно–тренировочных занятий, дети должны самостоятельно ежедневно выполнять индивидуальные задания руководителя по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности. Дети участвуют в играх, открытых занятиях, посещают спортивные соревнования по спортивной гимнастике, сдают контрольные нормативы по ОФП и СФП. Полученные знания и умения дети показывают в различных физкультурных досугах, развлечениях и спортивных праздниках.

Форма подведения итогов - *контрольные занятия*, для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности дошкольников по спортивной гимнастике.

Учет учебно-тренировочной и воспитательной работы ведется в специальном групповом журнале.

Структурно программа полностью соответствует требованиям, предъявляемым к общеобразовательным программам. Она построена с учетом всех компонентов физического развития детей дошкольного возраста.

Программа включает те же предметные области, что и предпрофессиональные программы: теоретическую подготовку, общую и специальную физическую подготовку. В рамках раздела «Избранный вид спорта» представлена техническая подготовка детей. Так же в программе представлены элементы акробатической и хореографической подготовки.

Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности юных гимнастов.

Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий в форме бесед, игры.

Физическая подготовка юных гимнастов является основой их будущих спортивных достижений. С целью ее обеспечения учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки, которые даются раздельно для каждой группы.

Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в программе. На разных этапах подготовки задачи её меняются и становятся более целенаправленными.

В программе раскрывается структура спортивной гимнастики, принципы проведения занятий, учебно-тематический план, планирование учебного материала, распределение двигательной деятельности, дается классификация гимнастических упражнений, техника выполнения и последовательность обучения гимнастическим упражнениям.

В программе очень подробно расписана техника выполнения и последовательность обучения гимнастическим упражнениям, даны гимнастические комплексы для девочек и мальчиков. Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовки юных гимнастов.

Невозможно строить работу, не зная способности ребенка, поэтому очевидно значение первоначального обследования. Обследование проводится по показателям развития физических качеств и двигательным навыкам дважды в год в октябре и в мае.

К концу реализации программы по спортивной гимнастике **дети должны:**

- ❖ уметь выполнять задания по инструкции тренера-преподавателя и действовать по сигналу;
- ❖ уметь контролировать свое поведение при работе в группе;
- ❖ уметь правильно выполнять гимнастические упражнения;
- ❖ запомнить последовательность упражнений в гимнастической комбинации;
- ❖ уметь владеть своим телом;
- ❖ уметь легко выполнять упражнения;
- ❖ научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений
- ❖ выполнять возрастной норматив по ОФП и СФП.

Успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки. В процессе обучения у детей воспитываются умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержка, целеустремленность.

Принципы построения программы

1. Актуальность.
2. Реалистичность.
3. Систематичность.
4. Активность.
5. Воспитывающий характер обучения.
6. Построение программного материала от простого к сложному.
7. Доступность материала.
8. Повторность материала.
9. Совместная деятельность.
10. Контролируемость.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления, максимальный объем учебно-тренировочной работы в группах и минимальное количество учащихся в группе

Этап подготовки	Возраст учащихся	Миним. количество учащихся в группе	Максим. количество учебных часов в неделю*	Уровень спортивной подготовленности
<i>Спортивно-оздоровительный</i>				
1г.об.	4-5 лет	10	до 6	выполнение контрольно-нормативных требований по ОФП
2г.об	5-6 лет	10	до 6	выполнение контрольно-нормативных требований по ОФП
3г.об (для мальчиков)	6-7 лет	10	до 6	выполнение контрольно-нормативных требований по ОФП

* На спортивно-оздоровительном этапе недельная нагрузка учащихся может составлять от 3 до 6 часов. При этом педагог в рамках рабочей программы самостоятельно определяет количество часов, исходя из результата набора детей, их возраста, двигательных способностей и др. параметров.

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Продолжительность и объемы поэтапной реализации программы

	Предметные области	СО-1 (3 часа в нед)	СО-2 (4 часа в нед)	СО-3 (6 часов в нед)
Аудиторная занятость	Теория и методика физической культуры и спорта	4	4	5
	Общая физическая подготовка	80	100	122
	Специальная физическая подготовка	30	46	50
	Избранный вид спорта: техническая подготовка	20	30	90
	Текущие, контрольные и переводные испытания	3	3	6
	Участие в спортивном празднике	1	1	3
Всего за год		138	184	276

Годовое планирование программного материала для спортивно-оздоровительных групп (3 часа в неделю)

Раздел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VIII	Всего
	Количество часов в неделю	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
I.	Теоретическая подготовка		1		1			1		1		4
II.	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
	1. Упражнение на развитие силы мышц рук	2	1	2	1	2	1	2		2	2	15
	2. Упражнение на развитие силы мышц ног	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	15
	3. Упражнение на развитие силы мышц брюшного пресса	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	15
	4. Упражнение на развитие силы мышц спины	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	15
	5. Упражнение на развитие выносливости	2	1	1	2	2	2	3	4	2	1	20
III.	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
	1. Шпагаты, мост	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
	2. Упражнения на равновесие	1	1		1			1		1		5
	3. Стойки	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
	4. Хореографическая подготовка		1	1		1		1		1		5
IV.	Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20

	1. Опорный прыжок	1			1			1		1	1	5
	2. Брусья/перекладина	1	1		1	1		1				5
	3. Бревно		1	1		1	1		1			5
	4. Акробатика			1			1		1	1	1	5
V.	Текущие, контрольные и переводные испытания		2							1		3
VI.	Участие в спортивном празднике				1							1
	Всего часов	13	16	13	15	13	13	14	13	15	13	138

Годовое планирование программного материала для спортивно-оздоровительных групп (4 часа в неделю)

Раздел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VIII	Всего
	Количество часов в неделю	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
I.	Теоретическая подготовка		1		1			1		1		4
II.	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
	1. Упражнение на развитие силы мышц рук	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
	2. Упражнение на развитие силы мышц ног	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
	3. Упражнение на развитие силы мышц брюшного пресса	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
	4. Упражнение на развитие силы мышц спины	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
	5. Упражнение на развитие выносливости	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
III.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	46
	1. Шпагаты, мост	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	11
	2. Упражнения на равновесие	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	11
	3. Стойки	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	11
	4. Хореографическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	13
IV.	Техническая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
	1. Опорный прыжок	1		1	1		1	1		1	1	7
	2. Брусья/перекладина	1	1			1		1	1		1	6
	3. Бревно/кольца		1	1	1	1	1		1	1		7
	4. Акробатика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
V.	Текущие, контрольные и переводные испытания		2							1		3
VI.	Участие в спортивном празднике				1							1
	Всего часов	17	20	17	19	18	18	19	18	20	18	184

**Годовое планирование программного материала для
спортивно-оздоровительных групп
(6 часов в неделю)**

Раздел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VIII	Всего
	Количество часов в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
I.	Теоретическая подготовка	1		1			1			1	1	5
II.	Общая физическая подготовка	13	12	12	12	12	12	12	13	12	12	122
	1. Упражнение на развитие силы мышц рук	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	23
	2. Упражнение на развитие силы мышц ног	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	24
	3. Упражнение на развитие силы мышц брюшного пресса	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	26
	4. Упражнение на развитие силы мышц спины	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	24
	5. Упражнение на развитие выносливости	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	25
III.	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
	1. Шпагаты, мост	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
	2. Упражнения на равновесие	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
	3. Стойки	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
	4. Хореографическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	90
	1. Опорный прыжок	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
	2. Брус/перекладина	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
	3. Бревно/кольца	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
	4. Акробатика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
V.	Текущие, контрольные и переводные испытания		2		2					2		6
VI.	Участие в спортивном празднике		1		1					1		3
	Всего часов	29	29	27	29	26	27	26	27	30	27	276

3.Содержание материала изучаемого курса

3.1.Содержание материала для групп СОГ

Общая, специальная физическая и специально-двигательная подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) юных гимнастов может в отдельных случаях быть предметом специального урока. Чаще всего это бывает, когда основную

часть занятия составляют элементы какого-нибудь другого вида спорта. Таким образом, может быть урок по легкой атлетике, по лыжам, плаванию, прыжкам в воду и т.д. Такие уроки или занятия планируются, как правило, в подготовительном и переходном периодах годовичного цикла.

Основными средствами ОФП для юных гимнастов групп СОГ являются нормативы комплекса ГТО, прикладные и гимнастические упражнения с предметами (палками, легкими гантелями, резиновыми битами и амортизаторами) и без предметов, подвижные и спортивные игры, элементы других видов спорта.

Содержание СФП составляют упражнения, непосредственно направленные на развитие силы, гибкости, быстроты. Под СФП имеется ввиду обучение умению различать свои движения по усилиям, времени и амплитуде с помощью специально-направленных упражнений. Овладение подобными упражнениями значительно облегчает процесс дальнейшего освоения сложных гимнастических движений.

Теоретическая подготовка

Теоретические сведения могут сообщаться в паузах отдыха во время основной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий. Воспитательная работа осуществляется на протяжении всего учебного года, на каждом занятии. Ее основная задача в эти годы - воспитать стойкий интерес и любовь к занятиям физическими упражнениями, в частности спортивной гимнастикой, вкус к красоте движений, привить необходимые для спортсмена гигиенические навыки.

Большое внимание должно уделяться в эти годы воспитанию волевых качеств: трудолюбия, дисциплинированности и пр.

Методы воспитания: беседы, посещение соревнований, торжественное посвящение в спортсмены и т.д.

Медицинское обеспечение

В начале учебного года юные гимнасты проходят медицинское обследование у педиатра или врача врачебно-физкультурного диспансера, который дает медицинское заключение о допуске к занятиям спортивной гимнастикой и отсутствии каких-либо противопоказаний. К первичной диагностике привлекается медицинский работник школы поскольку, помимо контроля состояния здоровья, имеется цель по морфо-функциональным данным и клиническим показаниям оценить спортивную пригодность ребенка к занятиям гимнастикой, а возможно и его перспективность.

Занимающимся на этом этапе обучения сообщаются первоначальные сведения о самоконтроле. Их нужно научить оценивать свое самочувствие в случае утомления или начинающегося заболевания. В конце зимнего и в начале весеннего периода обязательно (под наблюдением медработника) проводится витаминизация юных спортсменов и ряд профилактических мероприятий.

Планирование подготовки

Основной формой организации занятий с юными гимнастами этого возраста является занятие с четко выдержанными частями, а главным методом проведения занятий должен быть игровой. Элементы игры практически могут входить во все части урока. Элементы игры вполне уместны даже во время проведения подготовительной части, где на этом этапе подготовки, помимо ее традиционных задач, ставятся и учебные воспитать правильную осанку, научить ходить и выполнять основные команды, четко и красиво исполнять принятые в гимнастике и хореографии основные положения, привить навыки коллективного, согласованного выполнения гимнастических упражнений под счет и музыкальное сопровождение. Использование элементов игры значительно повышает эффект развития специальных физических качеств.

Эффективными методами развития необходимых качеств на втором этапе подготовки являются эстафеты и круговые тренировки по СФ, а также испытания.

Групповые испытания по СФП на всех этапах проводятся дважды в октябре и мае. Это не только дает возможность проследить динамику развития качеств.

По итогам всех испытаний и педагогических наблюдений в конце программы представляется возможность объективно уточнить первоначальный диагноз пригодности детей к занятиям спортивной гимнастикой, в определенной степени оценить их одаренность и перспективность, сделать заключение о целесообразности дальнейших занятий гимнастикой в условиях ДЮСШ и в случае необходимости посоветовать родителям переключить ребенка на другой вид спорта.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

ОФП (мальчики)

Ходьба с изменением темпа. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками (шагом) и преодолением препятствий. Ходьба с выпадами. Бег с изменением темпа и ускорениями (до 60 м.). Бег на скорость - 20-30 м (с высокого старта). Бег на 200-300 м. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега. Подвижные игры. "Пятнашки" (различные варианты), "Пустое место", "Удочка", "Вызов". Игры типа эстафет с бегом; переноска предметов, преодоление препятствий.

Строевые упражнения. Стойки "смирно" и "вольно"; повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: построения в одну шеренгу (по линии), в круг; в две шеренги, в колонну по одному, два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами.

Передвижения: обычным шагом, в обход, по кругу, по диагонали. Ходьба и бег: ходьба на носках, высоко поднимая согнутую ногу, скрестным и приставным шагом, в полуприседе, выпадами; бег обычным шагом, на носках, высоко поднимая согнутую ногу, на месте у стены, опираясь на нее руками, с ускорением, по разметкам (80-100 см), с заданной скоростью и шириной шага.

Специальная физическая подготовка

Упражнения на силу и быстроту.

Поднимание, опускание рук в стороны, вперед, вверх (медленно и быстро); то же с гимнастической палкой, гантелями (вес до 1 кг). Наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений (руки к плечам, на пояс, вверх, в стороны); то же с гимнастической палкой, гантелями. Круговые движения туловищем. Сгибание и выпрямление рук в висе: в висе лежа (на канате, брусках р/высоты, бревне) сгибание и выпрямление рук 6-8 раз в быстром темпе; из вися стоя прыжком вне согнув руки и медленное выпрямление рук (6-8 раз подряд), повторить 3 раза (после каждой серии 30 сек. отдыха); подтягивание в висе 3 -4 раза (медленно, с остановками по 5-6 сек. каждая).

Сгибание и выпрямление рук в упоре: в упоре лежа (руки на гимнастической скамейке, на горке матов), сгибание и выпрямление рук быстро и медленно по 5 раз (повторить 3-4 раза, после каждой серии 30-40 сек. отдыха); то же, но в упоре лежа на полу; то же с подбрасыванием и ловлей мяча; в упоре лежа сзади (руки на гимнастической скамейке) сгибание и выпрямление рук; в упоре сгибание и выпрямление рук.

Поднимание прямых ног вперед в висе на гимнастической стенке до 90° и выше. Подготовительные упражнения: лежа на спине поднимание прямых ног с удержанием стопами набивного мяча (быстро и медленно); то же сидя; сидя на гимнастической скамейке (ноги закреплены, руки за головой) сгибание и выпрямление тела (выполнять быстро и медленно сериями - 3-4 раза по 6-8 повторений в каждой серии); в висе быстрое поднимание ног до отказа; в висе поднять ноги и держать 3-4 сек. (повторить 2-

3 раза); из виса стоя сзади (спиной к гимнастической стенке) силой вис прогнувшись с прямыми ногами.

Общеразвивающие упражнения: сгибание и выпрямление туловища из положения лежа бедрами на коне, ноги закреплены, руки за головой (по 10-12 раз подряд медленно и быстро); лежа на животе - прогибание тела, руки вверх с удержанием прогнутого положения 3-5 сек; в упоре лежа бедрами на скамейке, ноги закреплены за рейку гимнастической стенки — прогибание туловища с подниманием вверх (повторить по 5-7 раз).

Лазание по канату с помощью ног. Подготовительные упражнения; подтягивание в висе лежа на канате (быстро) 6-8 раз; то же медленно, с остановками в процессе подтягивания (3 остановки по 5-6 сек.) ; то же в висе с захватом каната руками; то же из виса стоя (3-5 раз); лазание по канату с опорой ногами о стенку; лазание с помощью ног (3-4 м без времени).

Упражнения для развития гибкости.

Наклоны вперед из седа ноги врозь (касаться грудью пола) с удержанием позы 2-3 сек. Подготовительные упражнения: сидя на полу, ноги вместе — наклон вперед с помощью; стоя - наклон вперед (стремиться коснуться пола ладонями, затем ног лбом и грудью); стоя спиной к гимнастической стенке наклониться вперед, взяться руками за вторую рейку от пола и притягивать себя, наклоняясь все ниже и ниже (ноги не сгибать); стоя лицом к гимнастической стенке, правая нога на рейке на высоте пояса (или груди), наклоняясь вперед, стремиться грудью коснуться ноги; сидя, ноги врозь (широко) - наклон вперед с помощью.

Мост из положения лежа. Подготовительные упражнения: наклоны назад, стоя спиной к стенке, до касания руками; стоя на коленях, руки вверх наклон назад (стремиться достать руками пол); сидя спиной к стенке взяться руками за рейку на высоте головы, ноги согнуть и поставить на ширине плеч, прогибаясь встать; стоя спиной к стенке, наклониться назад и, опираясь руками о стенку, выполнить мост; лежа на спине, согнуть ноги и опереться руками за головой; из стойки наклоном назад мост (с помощью).

Поднимание прямой ноги (стоя у гимнастической стенки и опираясь о нее руками, свободная рука на поясе) вперед, в сторону (до высоты пояса и груди), назад (выше колена). Подготовительные упражнения: стоя у гимнастической стенки и опираясь о нее рукой, махи ногой вперед, назад, в сторону (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо); стоя лицом (боком) к стенке, прямая нога на рейке на высоте пояса, приседать на опорной ноге, удерживая прямую ногу на рейке; стоя у стенки поднимать прямую ногу вперед, в сторону и назад с помощью (не допускать болевых ощущений); стоя у стенки,

Специально-двигательная подготовка

Сочетание движений различными частями тела. Движения одной рукой (правой и левой) вперед и назад с последующим подключением в той же плоскости движений одноименной ногой; движения одной (правой и левой) рукой в сторону с последующим подключением аналогичных движений ногой; то же, но движения обеими руками с поочередными движениями то правой, то левой ногой; разнонаправленные движения руками (правая вперед, левая назад) в сочетании с движениями правой ногой; то же, но сочетание движений левой ногой и левой рукой вперед; разнонаправленные движения руками (правая вперед, левая назад) в сочетании с движениями разноименной ногой (правая рука - левая нога); одновременные движения в фронтальной плоскости руками (правая в сторону, левая вверх и наоборот); то же, но с движениями ногой то вперед, то в сторону; аналогичные движения, но правая рука вперед, левая вверх и наоборот в сочетании с движениями ногой то в сторону, то вперед; поочередные движения в разных плоскостях руками; то же в сочетании с движением ногой (правая рука вперед, левая нога в сторону и наоборот).

Сочетание движения руками в одном направлении, а ногой в другом (во фронтальной плоскости).

Из стойки ноги врозь, руки направо (влево) взмах правой (левой), влево (вправо), руки дугами книзу влево (вправо), возвратиться в и.п., то же, но руки влево (вправо), выполнить 4-6 раз подряд.

Сочетание прыжков с движениями руками: на каждый прыжок на месте последовательные движения руками - на пояс, к плечам, вверх и в таком же порядке вниз.

Быстрое переключение с движений одной координации на движения другой координации: из о.с прыжок ноги врозь, руки в стороны, прыжок в и.п. (4-6 прыжков подряд) и быстро переключиться: прыжок ноги врозь, руки в низ, прыжок ноги вместе, руки в стороны и т.д.; после прыжков (4-6) правая вперед, левая назад, с одноименными движениями руками быстро переключиться на разноименные движения руками (из указанных выше сочетаний движений можно составлять различные соединения на 8-16 счетов, постепенно усложняя координацию).

Оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий. Формирование умения оценки движений во времени: выполнение обще-развивающих упражнений медленно и быстро (на 1-4 счета, на 1-2 счета, на 1 счет), на время (по заданию) и т.п.

Формирование умения оценки пространственных величин: выполнение упражнений с малой и большой амплитудой, на заданную величину по ориентиру. Формирование навыка дифференцировки мышечных усилий: выполнение упражнений с минимальным и максимальным усилием.

Примерные упражнения: сгибание и выпрямление рук с максимальным и минимальным волевым усилием; наклон туловища вперед с прямой спиной с максимальным и минимальным усилием; подтягивание в висе без отягощения и с набивным мячом; приседание без отягощения и гантелями; сгибание рук в упоре лежа в удобной скорости и в изометрическом режиме (медленно с остановками по 3 сек); поднимание ног в висе без отягощения и с отягощением; поднимание груза 1-2 кг, упражнения с резиновыми бинтами (растягивание бинта, сложенного вдвое, втрое и в обычном положении).

Повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора. Специальная вращательная тренировка - чередование активных и пассивных видов вращений (наибольший удельный вес должны иметь активные вращения - акробатика, батут); постепенное увеличение вращательной нагрузки (включая в равной степени все три оси вращения - поперечную, продольную, переднезаднюю - и оба направления движения).

Хореографическая подготовка

Разновидности ходьбы и бега. Ходьба на носках (вперед, назад, в сторону); ходьба в полу-приседе, в приседе, острый шаг на месте.

Повороты. Приставлением ноги; переступанием; скрестным шагом вперед, назад на 180°, 360°.

Равновесия. Стойка на носках руки на поясе, то же руки вперед, в стороны вверх; у опоры - вертикальное равновесие, переднее равновесие, боковое равновесие (без наклона туловища) руки в стороны; на середине — вертикальное равновесие, переднее равновесие руки в стороны, вперед, боковое равновесие (без наклона туловища) руки в стороны.

Прыжки. По I, II, III (не выворотным) позициям; прыжки со сменой позиций ног; прыжки толчком двумя, сгибая ноги вперед, назад; толчком двумя прыжок ноги врозь (в стороны), прыжок ноги врозь правая (левая) вперед, прыжки из III позиции толчком двумя, приземлиться на одну, другая в положении деми плие; толчком одной и махом другой вперед приземлиться на две (на месте, с продвижением вперед).

Обще-развивающие упражнения. Для рук: основные положения рук- вниз, назад, вперед, вверх, в сторону; различные промежуточные положения рук: вперед наружу, вверх наружу, в сторону книзу, вперед книзу (кверху), влево книзу, вверх перед наружу, вперед наружу книзу; положение кисти - вправо, влево, пальцы сжаты в кулак, кисть поднята, опущена; сгибание и разгибание пальцев одновременно, последовательно, восьмерка "волна" кистью; переводы рук из одного положения в другое (с движением головой); движение руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные).

Для туловища и ног. Изучение различных положений: положение сидя – сед ноги врозь, сед углом, сед согнувшись, сед на бедре; положение лежа - на животе, боку, на спине; упоры - упор присев, упор лежа, упор на коленях, упор на правом, левом колене, лежа на бедрах.

Наклоны вперед в различном темпе в стойке, в стойке ноги врозь, в I позиции, во II позиции (не выворотной), в сед, в сед ноги врозь. Поднимание ног, круговые движения ногами в положении лежа, на животе, спине, боку, в сед. Из упора на коленях выгибание и прогибание. Перемена седа с одного бедра на другое через стойку на коленях. Наклоны назад из стойки на коленях, в стойке ноги врозь; наклоны в стороны; круговые движения туловищем; поднимать прямую ногу вперед, назад, в сторону с отягощением (мешки с песком весом 1-2 кг).

Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой. Подготовительные упражнения: круговые движения руками в боковой и лицевой плоскостях поочередно, последовательно и одновременно; то же с булавами, гантелями, мешочками с песком; из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом выкрут с опусканием рук назад за спину и возвращением в и.п.; то же, но с веревкой (скакалкой), руки вверх шире плеч; выкрут с гимнастической палкой хватом за концы (шире плеч и на ширине плеч).

Шпагат прямой. Подготовительные упражнения: поднимание ноги в сторону на 90° (правой и левой); из упора лежа, ноги врозь (по шире), носки повернуты наружу, поворот туловища направо и налево, переставляя руки то в одну, то в другую сторону (поворачиваясь налево, стремиться коснуться пола правым бедром, поворачиваясь направо - левым бедром); стоя лицом к гимнастической стенке, широко развести ноги врозь и, удерживаясь руками за стенку, стремиться опуститься как можно ниже; то же, но стоя на 2-3-й рейке стенки; из стойки ноги врозь (по шире), набивной мяч между ног, разводя ноги, стремиться сесть на мяч; из седа ноги врозь (по шире), опираясь на руки впереди, встать на ноги и вернуться в и.п.

Упражнения для развития быстроты и легкости. Прыжок в длину с места. Подготовительные упражнения: прыжки со скакалкой; опираясь о стенку руками 3-4 маленьких прыжка и один высокий (по 6-8 повторений подряд), 2-3 небольших прыжка и один высокий со взмахом руками вверх (по 5 -6 повторений подряд); прыжки с места вверх через веревочку или на горку матов; прыжки через набивные мячи, положенные на расстоянии 40-50 см один от другого (через 3-4-8 мячей) без остановки между прыжками; прыжки в длину с места и на заданную длину по ориентирам (ориентир - рейка в вертикальном или горизонтальном положении). Бег 20 м с высокого старта. Подготовительные упражнения: бег на месте, опираясь руками о стенку; бег с ускорениями по отрезкам 10 -20 м (по сигналам); бег на 20-30 м (с ходу); бег на 20-30 м на время; игры с бегом (типа эстафет).

3.2 Техника выполнения и последовательность разучивания акробатических упражнений

Группировка

Техника выполнения. *Группировка*-это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени (стопы и колени слегка разведены).

Последовательность обучения. 1.Из о.с. 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.

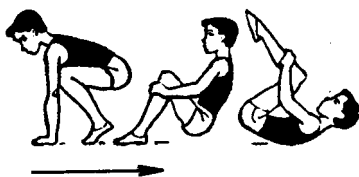
3.Неправильный захват руками голеней (слишком высоко или низко, в «замок»).

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 и.п.

3.Из упора присев перекат назад в группировку и перекатом вперед сед в группировку.

4.Из упора присев перекат назад в группировку и перекатом вперед.

5.Перекаты вперед и назад прогнувшись в положении лежа на животе.

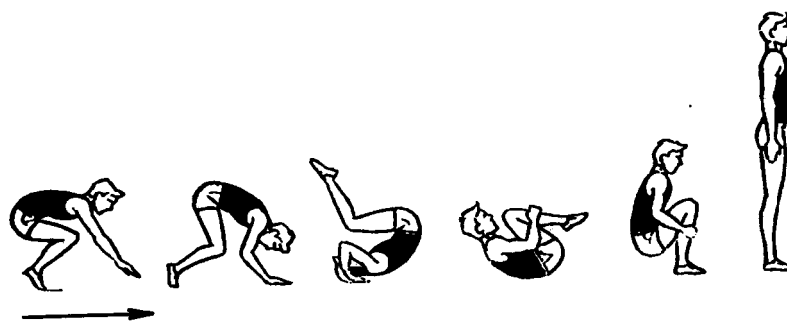
6.Из упора присев перекат в сторону и возвратиться в и.п.

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 и.п. упора присев спиной к мату, когда ноги находятся на полу около мата, что облегчает возвращение в и.п. 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 и.п.



2. Из упора присев перекаат назад и перекаатом вперёд сед в группировке.

3. Из упора присев, кувырок вперед в сед в группировке.

4. Из упора присев назад и перекаатом 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 перекаатиться 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 перекаат 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»

И. п. - 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 поддерживать ребенка под грудью, другой – под коленями или потянуть за носки, вытягивая и выпрямляя ноги.

«Колечко»

И.п. – 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 поддерживать ребенка под грудь, другой – ноги около носков, не применяя физических усилий.

«Корзинка»

И.п. – 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

И.п. – 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»)

И.п. – 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 и.п.

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 и.п.

Типичные ошибки.

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

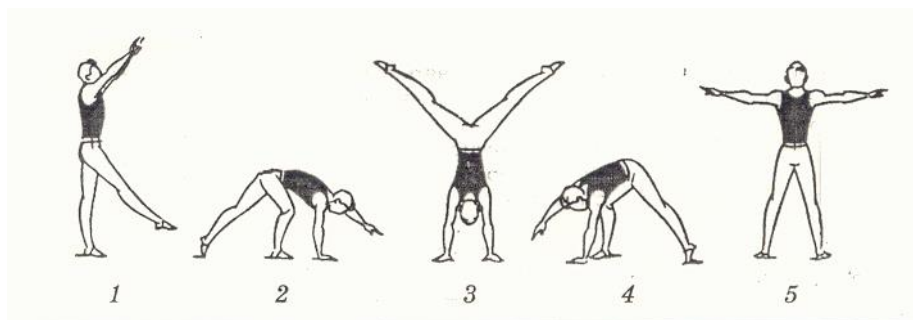
«Птичка»

И.п. – 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 (по шире). 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 и.п. 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 и.п. 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.

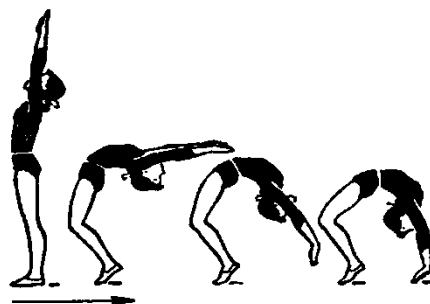
3. Руки и ноги широко расставлены.

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 и.п., стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии полушагата, наклон назад с захватом руками за рейку.

3. То же на большем расстоянии и, поочередно перехватывая руками рейки гимнастической стенки, опуститься как можно ниже. Помогать стоя сбоку, поддерживая под лопатки при опускании и понимании туловища.

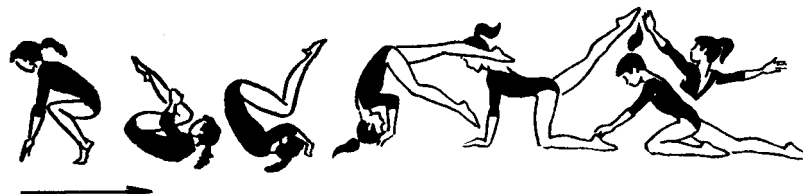
4. «Мост» наклоном назад с поддержкой стоя лицом друг к другу.

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. 6. Из упора присев кувырок назад в полушагат.

Типичные ошибки

1. Резкое опускание согнутых и прямых ног.

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 из о.с. 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)

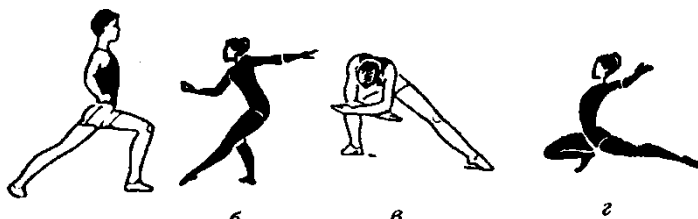
И.п. – о.с. Сначала с опорой у гимнастической стенки или просто около стены, постепенно переходя на самостоятельное выполнение.

Техника выполнения. Принять положение о.с.: 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. И.п. - о.с.

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 прогибанием 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 прогибанием туловища чуть назад.

«Улитка» или Полушпагат

И.п. – стоя на двух коленях.

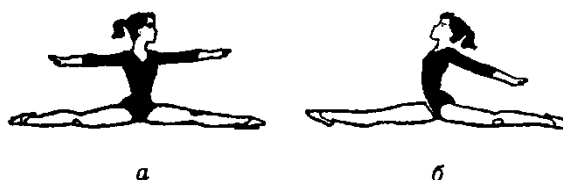
Техника выполнения. Одну ногу вытянуть назад и садиться на пятку другой ноги. Ноги должны быть на одной линии. Обязательно плотно сесть пятку. Положение рук разное: на поясе, в стороны, вверх, за головой, одна вверх, а другая внизу, обе назад и достают до выпрямленной ноги.

«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) И.п. – о. с.

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).

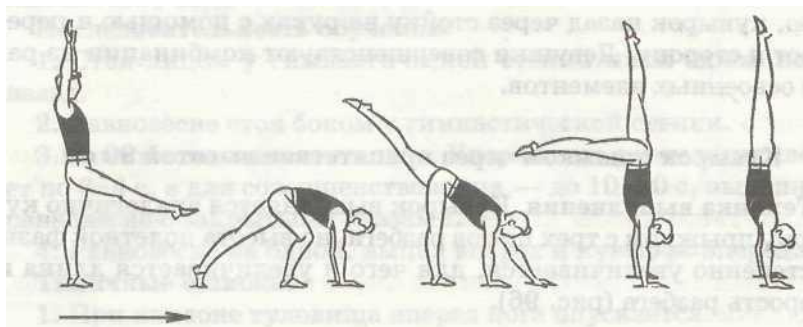
Страховка. Желательно, чтобы ребенок произвольно сам садился на шпагат. Но следует помочь ему выпрямлять колени и носки. Можно предлагать детям делать «пружинку» – как бы поднимаясь и опускаясь.

Стойка на руках махом одной и толчком другой

Техника выполнения. Стоя на маховой ноге, толчковую вперед на носок, руки вверх 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

(первый год обучения 4-5 лет)

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»).

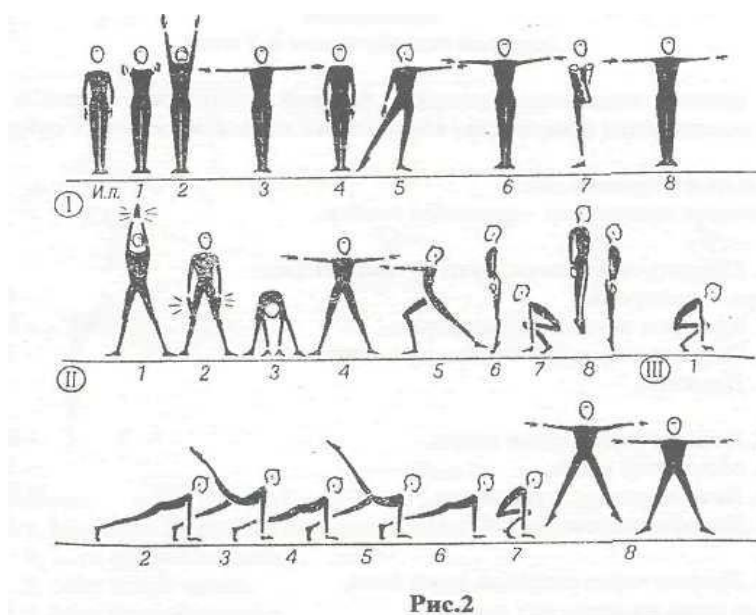
Вольное упражнение. Соединение нескольких элементов в сочетании с музыкой.

I. И.п. - 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 виса стоя на горке матов.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Мальчики (второй год обучения 5-6 лет)

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»).

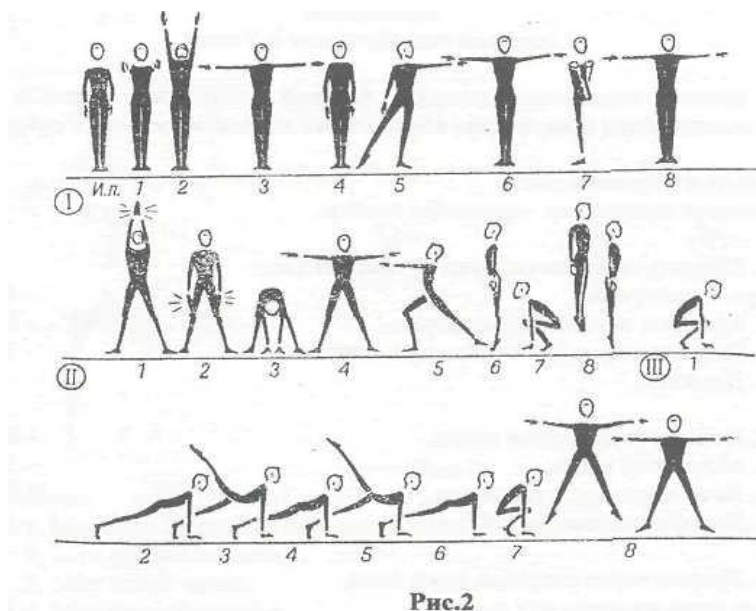
Мосты и шпагаты. Мост из положения лежа на спине. Мост опусканием. Мост с двух колен («верблюд»), Полушпагат («улитка»), Полушпагат с наклоном и прогнувшись. Шпагат правой (левой). Шпагат ноги врозь с наклоном вперед («шнур»).

Вольное упражнение. Соединение нескольких элементов в сочетании с музыкой.

I. И.п. - 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 виса стоя на горке матов; имитация махов вперед-назад с помощью преподавателя методом проводки;

Мальчики (третий год обучения 6-7 лет)
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 («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.

На основе элементов исходной базовой подготовки первого года обучения оставляются простейшие комбинации на гимнастических снарядах.

Вольные упражнения

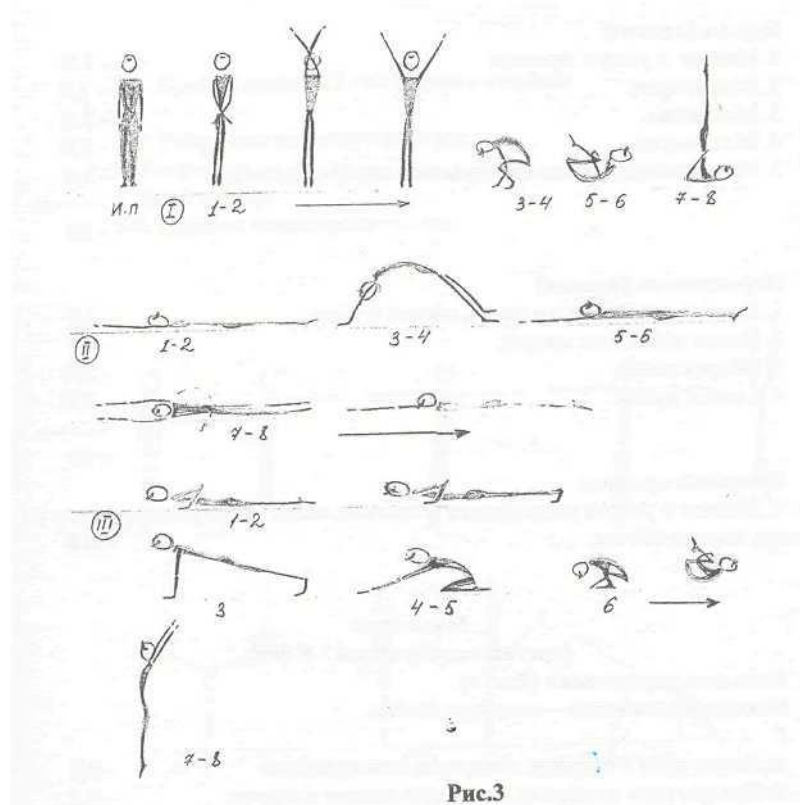
Исходное положение - основная стойка.

I. 1-2. Подняться на носки, руки дугами вперед - вверх- в стороны. 3-4. Кувырок назад в группировку. 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.



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 виса стоя на горке матов; имитация махов вперед-назад с помощью преподавателя методом проводки;

3.3 Хореографическая подготовка

Хореография – важное средство эстетического воспитания, а также развития творческих способностей.

Система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры детей, расширение арсенала их выразительных средств. Занятия хореографией способствуют решению ряда общеобразовательных задач. Так, применение азов народных, историко-бытовых танцев приобщает к достояниям культуры различных народов. Использование музыки в занятиях знакомит с основами музыкальной грамоты, произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность, а в конечном итоге - развивает интеллектуальные способности. Именно в процессе занятий хореографией дети ближе всего соприкасаются с искусством. Кроме того, при занятиях хореографией развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат, повышается плотность занятий (за счет возможности проведения занятий одновременно с целой группой), что положительно влияет на сердечно – сосудистую и дыхательную систему организма.

Хореографическая подготовка в гимнастике обеспечивается системой упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры детей, на расширение арсенала выразительных средств.

В хореографической подготовке решаются следующие **задачи**:

- **Эстетические задачи:**
 - *развивать музыкальный вкус и кругозор;
 - *приобщать к совместному движению с педагогом.
- **Физические задачи:**
 - *развивать координацию, гибкость, пластичность, выразительность, точность движений; *научить детей чувствовать характер музыкального сопровождения в своем теле.
- **Воспитательные задачи:**
 - *создать условия для психологического раскрепощения ребенка.
 - *воспитывать чувство сопереживания;
 - *развивать умение мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений.

В хореографической подготовке детей можно выделить несколько наиболее характерных этапов:

- подготовительный этап - по освоению элементов хореографической «школы»;
- профилирующий этап – по освоению разновидностей (профилирующих) элементов;
- ритмодвигательный этап.

Подготовительную хореографическую подготовку в основном надо использовать на начальном этапе учебного процесса, не прекращая, однако, и в дальнейшем. Она должна решать следующие задачи:

- совершенствовать управление двигательными действиями;
- обеспечивать освоение необходимых поз;
- подготавливать опорно-двигательный аппарат.

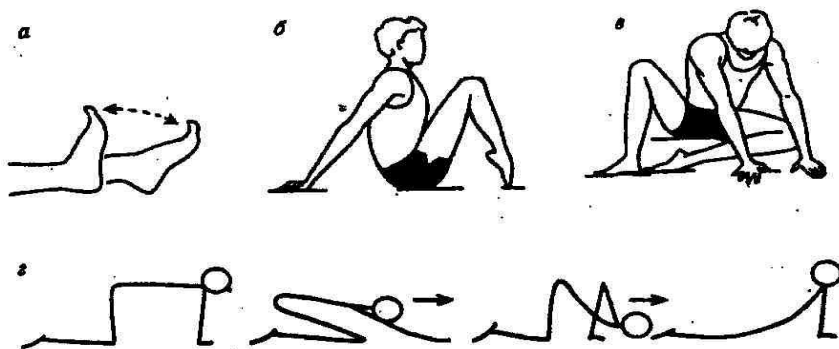
Для этого применяются многосуставные движения одного звена, 2-3 звеньев одновременно, с акцентированием напряжения и расслабления мышц.

Профилирующая хореографическая подготовка проводится на всех этапах учебного процесса. Её задачи:

- повышать специальную физическую подготовленность;
- совершенствовать техническую подготовленность: освоение различных поворотов, прыжков, равновесий, выпадов и т.д. – конкретных не акробатических элементов вольных упражнений;
- формировать умений выразительно двигаться.

В профилирующей подготовке используются общепринятые средства хореографии: танцевальные движения, движения свободной пластики, движения мимики и жеста (пантомимика). Но в работе с детьми не следует ограничиваться только этими упражнениями, считая упражнения у станка (батманы, плие и т.д.) подготовительными при обучении детей поворотам, равновесиям, прыжкам, т.е. профилирующим упражнениям. Проводя школу танцора, следует давать упражнения общеразвивающего характера, которые используются для разминки и рекомендуются для укрепления голеностопного сустава и стопы при обучении детей прыжкам, равновесиям, поворотам, а также в качестве профилактики плоскостопия и сколиозов.

Можно предложить несколько вариантов таких упражнений:



И.п.- сед, стопы на себя. (рис Б)

1.Сгибание и разгибание пальцев. 2.Сгибание и разгибание стопы (пальцы удерживать в положении «на себя» - рис А). 3.Последовательно: сгибание пальцев – сгибание стопы – разгибание пальцев – разгибание стопы (волнообразно). 4.Последовательно: сгибание стопы – сгибание пальцев - разгибание стопы – разгибание пальцев. 5.Отведение и приведение стопы (пальцы «на себя»). 6.Последовательно: отведение стопы - сгибание стопы – сгибание пальцев - разгибание пальцев – разгибание стопы – приведение стопы. Выполнять отрывисто с короткой фиксацией после каждого из перечисленных движений. 7.Предыдущее движение выполнять слитно. 8.Круговые движения стопами наружу (внутри) с одновременным сгибанием и разгибанием стоп и пальцев.

И.п. – сед, согнув ноги, стопы на пальцах.

1.Опускание пяток до касания пола и поднимание их в и.п.
2.Разведение пяток с одновременным их опускание – и.п.
3. «Ковырялочка»: опускание одной пятки постановкой ее на уровне носка другой ноги, носок переставленной ноги «на себя» - поочередная смена положения стоп.

Движения выполнять с максимальной амплитудой сначала в медленном, затем в быстром темпе.

И.п. - сед на левом бедре с опорой руками, правую согнуть в сторону с опорой стопой (стопа вывернута и расположена на одной линии с носком другой ноги и с местами опоры руками – рис. В)

1.Поднимание правой пятки до положения «на носке» - и.п.
2.Резкое поднимание правой пятки – подошвенное сгибание стопы и пальцев, отрывая стопу от пола – и.п., стопы перекатом (сначала пола касаются кончики пальцев, затем следует разгибание пальцев и стопы).
Сначала в медленном темпе с максимальной амплитудой, затем в быстром с акцентом на работу пяткой. Желательно менять ритм.

Затем приступить к упражнениям 1 и 2, но стопа не вывернута.

У любого гимнастического упражнения есть определенный ритмический рисунок с акцентированными моментами. Они связаны со сгибанием и разгибанием в тазобедренных суставах, с рывковыми движениями туловищем, с перехватами руками и т.д. Ритм системы движений является как бы ее закономерностью. В связи с этим формирование чувства ритма в совершенствовании движений у детей рассматривается как возможность полнее, рациональнее решать задачи при обучении гимнастическим упражнениям.

Умение согласовывать свои действия с музыкальным ритмом определяет музыкальность. Это умение приходит в процессе освоения хореографических упражнений, однако с целью более успешного, осознанного освоения музыкальных ритмов в занятиях хореографией применяются специальные упражнения, музыкальные игры.

Каждое музыкальное произведение имеет свой ритм, средствами измерения и создания которого являются метр и темп. Метр – строение музыкального такта, темп – степень скорости исполнения.

Ритмодвигательные упражнения воспитывают чувство ритма, ощущение сильных и слабых долей такта, умение ритмично исполнять движения.

Можно выделить несколько групп ритмических упражнений, применяемых в гимнастике:

*Дирижирование; *Хлопки на каждую четверть, на первую четверть такта, на каждую долю такта, с паузой и т.п. *Разновидности шагов и бега в различном темпе;

*Разновидности шагов и бега с хлопками в различном ритме и темпе; *Музыкальные игры.

В начале дети должны освоить простейшие музыкальные ритмы 2/4, 4/4, затем более сложные 4/4, 6/8.

На занятиях по ритмопластике и хореографии ни одно движение не выполняется как механический разогрев определенных мышц. В начале занятия проводятся в игровой форме, дети просто играют в хореографию. Затем занятия усложняются.

Промежуточные положения рук, ног и движениями ими

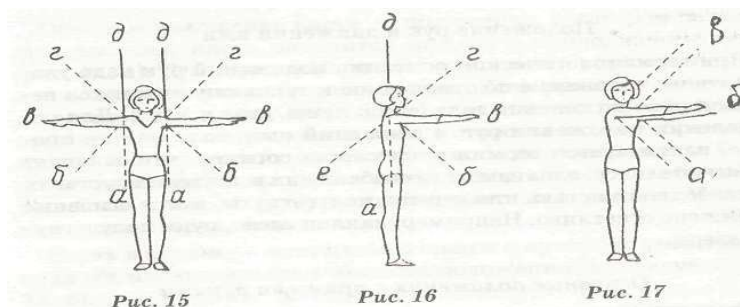
Позиции рук, ног

Детям очень важно овладеть так называемой «школой», культурой движений. Существенную роль в решении этой задачи играют упражнения хореографии, которые включают в себя элементы классического танца (экзерсиса). Эти упражнения помогают развивать пластичность движений и чувство ритма, формировать правильную осанку и воспитывать вкус к красивым движениям. На первом этапе обучения упражнения выполняются в облегченных условиях, стоя лицом к опоре, держась руками за рейку. Постепенно, по мере освоения, от упражнений лицом к опоре переходят к упражнениям боком к ней. Когда ребенок приобретет навык устойчивости и достаточно хорошо освоит упражнения у опоры, он переходит на середину зала. Здесь упражнения выполняются лицом к основному направлению, вполоборота и боком. Каждое упражнение у опоры и на середине необходимо выполнять в определенной последовательности, в одну и другую сторону, с правой и левой ноги. После выполнения упражнения поворот кругом делается в скрестном положении ног (в сторону опоры). В начале обучения для выполнения в сторону, затем вперед и только после этого назад. Упражнения с начинающими у опоры выполняются на всей стопе, затем, по мере их освоения, на полупальцах. В классическом танце можно условно выделить две группы движений: подготовительные (простые) и основные (сложные). К первой группе относится вся система подготовительных упражнений: выставленные ноги в сторону, вперед, назад на носок (батман - тандю - сэмпль), полуприседы (деми - плие), приседы (гран - плие) и их разновидности. Именно эти упражнения и являются основными для воспитания школы движений.

Техника выполнения и методика обучения. Промежуточные положения рук.

Промежуточных положениях руки расположены под углом 45 градусов к основным положениям. Положения рук в **лицевой плоскости** могут быть следующими (рис 15): а) руки вниз; б) руки в стороны - к низу; в) руки в стороны; г) руки вверх наружу; д) руки вверх. Кроме этих, могут быть положения: руки скрестно; руки вперед и внутрь под углом 45 градусов; руки вверх - внутрь (руки подняты вверх, пальцы соприкасаются).

В боковой плоскости (рис. 16): а) руки вниз; б) руки вперед - книзу; в) руки вперед; г) руки вперед - кверху; д) руки вверх; е) руки назад.
Движения руками могут быть **односторонними**, т.е. выполняться в одну сторону (рис.17): а) руки влево - книзу; б) руки влево; в) руки влево - кверху.



Для обозначения круговых движений руками применяются термины: **Круг** - круговое движение руками, ногами, туловищем. Выполняется из и.п. на 360 градусов по окружности снова до и.п. В этом случае достаточно сказать «круг» и указать его направление. Например, круг руками книзу (кверху) из и.п. руки в стороны; **Дуга** - движение, выполняемое менее на 360 градусов по окружности. Для обозначения таких движений применяется слово «дугою», указывается направление движения и конечное положение. Например, дугами наружу руки вверх.

Позиции рук

1 позиция рук - округленные руки, немного согнутые в локтях, подняты вперед до уровня диафрагмы. Округленные кисти ладонями обращены к туловищу. Расстояние между ними кончиками пальцев 10-15 см (Рис.18)

2 позиция рук - округленные руки подняты в стороны, несколько ниже уровня плеч, в локтях несколько согнуты. Кисти рук округлены, ладони обращены вперед - внутрь (Рис.19)

3 позиция рук - округленные руки подняты вверх - вперед, в локтях слегка согнуты, кисти несколько округлены, ладони обращены книзу. Расстояние между кончиками пальцев 10-15 см (Рис.20а)

Подготовительное положение - несколько согнутые руки опущены вниз, локти в стороны, мизинцы слегка касаются бедер впереди, кисти округлены, ладони обращены кверху. Расстояние между кончиками пальцев 10-15 см (Рис 20б)

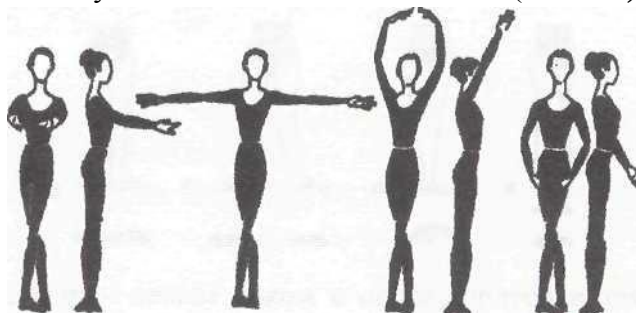


Рис18

Рис.19

Рис.20 а

Рис.20 б

Положение ног и движения ими

При определении движений ногами в основных и промежуточных плоскостях указывается название ноги и направление выполняемого движения. Движения ног в **лицевой плоскости** (рис.20): а) правую в сторону на носок; б) правую в сторону - книзу; в) правую в сторону; г) правую в сторону - кверху.

Движения в боковой плоскости (рис.21): а) левую на носок; б) левую вперед - книзу; в) левую вперед; г) левую вперед - кверху; д) левую назад на носок; е) левую назад - книзу; ж) левую назад.

Разноименные движения обозначаются так (рис.22):

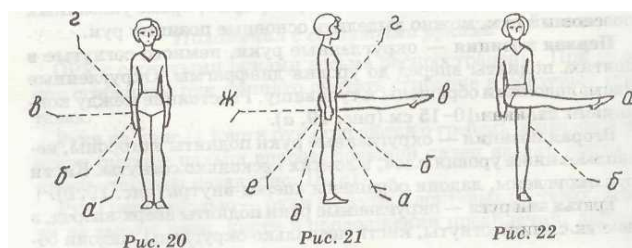
- а) правую влево;
- б) правую влево - книзу;

При выставлении ноги на носок в том или ином направлении указывается нога, которой делают

движение, направление движения и словосочетание «на носок».

Например, правую на носок в сторону. Здесь опускаются слова «нога» и «выставить». В отдельных случаях, если не совсем понятно, чем производится движение (рукой или ногой), следует это сказать.

Для обозначения сгибания ног в коленном суставе применяется термин «согнуть» и



указывается нога.

Например, согнуть правую, стопа находится у голени опорной ноги. Если же движение выполняется с отведением ноги, то после слова «согнуть» указывается направление движения ногой. В этом случае нога сгибается до прямого угла или несколько выше, но голень должна быть параллельна опорной ноге.

В боковой плоскости (рис.23):

- а) согнуть правую;
- б) согнуть правую вперед;
- в) согнуть правую назад.

В лицевой плоскости (рис.24):

- а) согнуть правую в сторону;
- б) согнуть правую назад, колено в сторону.

Позиции ног:

1 позиция ног - пятки вместе, носки развернуты в стороны (а);

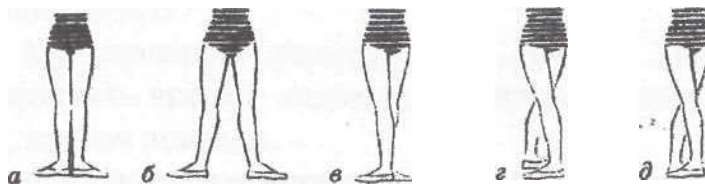
2 позиция ног - ноги врозь на расстоянии ступни одна от другой, носки развернуты в стороны (б);

3 позиция ног - пятка одной ступни прижата к середине другой, носки развернуты в стороны (в);

4 позиция ног - одна нога впереди другой на расстоянии ступни, пятка одной ноги находится против носка другой (г);

5 позиция ног - ступни плотно сомкнуты носками в стороны, пятка одной ноги прижата к носку другой (д).

При выполнении позиций необходимо стремиться к предельной выворотности ног, колени должны быть вытянуты, ягодичные мышцы напряжены, тяжесть тела равномерно распределена на обе ступни, туловище поднято, с правильной осанкой.



Полуприседание. И.п. - левым боком к опоре, полусогнутая левая рука поднята в сторону, ладонь на рейке, правая рука в подготовительном положении. Ноги в первой позиции. Затакт (два вступительных аккорда, вызывающие ощущение ожидания): 1 - незначительно наклоняя голову влево, поднять правую руку в 1 позицию; 2 - поворачивая голову направо, отвести правую руку во 2-ю позицию;

Первый такт: 1-2 - полуприсед; 3-4 - встать. *Второй - четвертый такты* - то же, что первый.

Методические указания. Сгибать и разгибать ноги равномерно, соблюдая правила выворотности. В полуприседе пятки должны плотно прилегать к полу без упора на большой палец. Вначале полуприсед разучивать в каждой позиции отдельно и выполнять по 4-е раза. Приседания в 4-ой позиции, как самые грудные, изучать в последнюю очередь; в дальнейшем применять их в зависимости от подготовленности детей. Полуприседания при разучивании выполнять лицом к опоре, держась руками за рейку, в 1-ой, 2-ой, 3-ей, либо 5-ой позиции. После этого выполнять то же, стоя боком к опоре, держась одной рукой за рейку. Другую руку поднять во 2-ую позицию. Когда полуприседания в каждой позиции будут детьми усвоены, следует выполнять их по одному, два раза в каждой позиции ног.

Приседание. И.п. - левым боком к опоре, полусогнутая левая рука поднята в сторону, ладонь опущена на рейку, правая рука в подготовительном положении. Нога в 1-ой позиции.

Затакт: 1- незначительно наклоняя голову влево, поднять правую руку в 1-ую позицию; 2 - поворачивая голову направо, отвести правую руку во 2-ую позицию; «И» - слегка опустить правый локоть, приподнять и повернуть кисть ладонью книзу.

Первый такт. 1-2 - опуская правую руку в сторону - книзу и наклоняя голову влево, полуприсед; 3 - «И»; 4- опуская правую руку в подготовительное положение и наклоняя голову влево - книзу, присед. После освоения приседания из 1-ой позиции выполнять в сочетании два полуприседа и один присед поочередно во всех позициях ног. Во 2-ой позиции приседание выполняются на всей ступне.

Выставленные ноги. Это одно из основных движений классического танца. По умению правильно выполнять эти упражнения можно судить о наличии культуры движения, школы.

3.4 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.И.п. – лежа на спине:

Быстро сесть, группируясь, и спокойно вернуться в и.п.;

Сесть, поднимая ноги в угол

Поднять прямые ноги до касания пола носками за головой

Скрестные движения ногами, приподнятыми от пола;

2.И.п. – 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, проведите 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.

Для развития гибкости используют махи и наклоны в различных направлениях. Они могут быть одноразовыми и пружинящими. Выполняют, постепенно увеличивая амплитуду движений до предельной.

Махи и наклоны должны чередоваться со статическими положениями: удержание 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. И.п. – 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. И.п. – 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. И.п. – о.с., 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. И.п. – о.с., 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. И.п. – о.с., 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. И.п. – 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 скамье; руки и ноги на полу; ноги на скамье.
3. Подтягивание на перекладине в хвате обычном и широком; с отягощениями.

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.

Благодаря направленности к высшим достижениям, творческому характеру и другим своим чертам, спорт является одним из действенных факторов разностороннего развития человека, совершенствования физических и психологических способностей ребенка, формирования полезных в жизни навыков и умений. Достижимый в процессе и в результате спортивной деятельности высокий уровень функциональных возможностей организма ребенка и создаваемый одновременно богатый фонд полезных навыков и умений для дальнейших занятий спортивной гимнастикой, определяют в той или иной мере степень общей подготовленности спортсмена к жизни. В спортивной тренировке общая цель воспитания конкретизируется применительно к особенностям спортивной деятельности, приобретая непосредственную связь с установкой на спортивные достижения.

Целью спортивной тренировки является достижения высоких спортивных результатов (от нижней ступени до наивысшей), развитие духовных и физических способностей,

чтобы использовать спортивную деятельность как фактор гармонического формирования личности и воспитания в интересах каждого ребенка и общества в целом.

3.5 Подвижные игры

«Взятие крепости»

Инвентарь: Волейбольный мяч, три гимнастические палки, связанные сверху и поставленные в козлы (крепость).

Все играющие становятся в круг. Один назначается защитником «крепости» и становится у палок. Передавая мяч по кругу или перебрасывая его в любом направлении, играющие стараются уловить момент, когда «крепость» окажется открытой, и сбивают ее ударом мяча. Защитник руками, ногами и телом старается отразить удар. Тот, кто собьет палки, становится защитником «крепости».

Правила игры: в кругу может находиться только защитник.

«Удочка»

Инвентарь: веревочка с грузом на одном конце. Грузом может быть мешочек с песком. Все игроки, кроме одного (ведущего), становятся в круг. Ведущий, находясь в центре, вращает веревку так, чтобы груз проходил под ногами играющих. Игроки в момент приближения веревки подпрыгивают, чтобы веревка не задела их. Если веревка зацепится за ноги одного из игроков, он заменяет ведущего, который становится на освободившееся место.

«Поймай рыбку»

Инвентарь: два шеста или две веревки.

Педагог выбирает ведущего (рыбака). Игроки (рыбки) стоят возле шестов. По команде раз, два, три начини игроки (рыбки) прыгают вперед, назад. Если ведущий (рыбак) заляпал игроков (рыбок) они выходят из игры.

«Петушки» (для мальчиков)

На площадке чертится круг диаметром 3-4 м. В круг становятся два игрока, они встают на одну ногу, другую сгибают назад, руки скрещивают на груди. По команде педагога игроки, подпрыгивая на одной ноге, толкают противника плечом, стараясь вывести его из круга или вынудить на обе ноги.

Правила игры: толкать можно только плечом, не трогая руками. Разрешается делать обманные движения.

«Кто сильнее?»

Группа делится на две команды. От каждой команды вызывается по одному игроку. Они становятся на линию лицом друг к другу в положение выпада, взявшись за руки. По сигналу педагога игроки стараются перетянуть противника к себе за линию. Это дает команде одно очко. Затем вызывается вторая пара, третья, четвертая и т.д. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: можно вызывать сразу несколько пар.

«Перетягивание каната»

Инвентарь: канат.

На площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 2-3 м. Перпендикулярно к ним кладется на пол канат. Группа делится на две команды, каждая команда становится в колонну по одному рядом с канатом (первые линии). По первому сигналу игроки наклоняются и поднимают канат. По второму сигналу тянут канат, стараясь перетянуть команду противника на свою сторону.

3.6 Прыжки и упражнения на батуте

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 тренеру необходимо следить за исправностью батута, четко знать технику движений и страховку. Он не должен оставлять детей без присмотра и страховки во время прыжков или выполнения различных упражнений.

Страховка и помощь

Тренер поддерживает ребенка за обе руки при прыжках на одном батуте; 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).

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 4-5 лет).

2. **«Попрыгунчики»**. Прыжки на батуте с активным взмахом рук вперед – вверх (для детей 4-7 лет).

3. **«С пенечка на пенек»**. Прыжки с батута на батут с активным взмахом рук и спрыгиванием с последнего батута на пол (для детей 4-5 лет).

4. **«Кенгуру»**. Прыжки на батуте с активным взмахом руками вперед – вверх и подтягиванием коленей к груди (для детей 4-5 лет).

5. **«Зайки»**. Прыжки на батуте в приседе (для детей 4-5 лет).

6. **«Вертушки»**. Прыжки стоя в приседе с кружением и поворотами в разные стороны и кругом (для детей 4-5 лет).

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

Усложнения

1. Поочередное запрыгивание и спрыгивание, как кенгуру, несколько раз подряд;

2. Спрыгивание с батут на пол боком, но с подтягиванием коленей к груди и активным взмахом руками;

Запрыгивание на батут боком, как кенгуру, с последующим спрыгиванием, как кенгуру;

3. Запрыгивание и спрыгивание боком, как кенгуру: на батут – пол – батут – пол;

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.

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

4.1 Классификация гимнастических упражнений

Упражнения в балансировании

Равновесия. *Равновесие* - это статическое положение, при котором исполнитель стоит на одной ноге.

Технически правильное выполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации без колебаний не менее 2-3 секунд.

Согнув ногу — тело вертикально; опора на всю ступню выпрямленной ноги, свободная нога согнута и приподнята вперед.

Высокое равновесие — тело вертикально, Свободная нога отведена назад до горизонтального положения.

Равновесие « Ласточка » - тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч.

Шпагаты. *Шпагат* - сед с предельно разведенными ногами.

Технически правильное исполнение шпагатов характеризуется легкостью и точностью принятия заданной позы без дополнительных покачиваний, колебаний, с касанием опоры всей длиной ног.

Выполнение шпагатов увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, что делает движения гимнастов более свободными, легкими, красивыми, а также предохраняет от возможных травм.

Шпагат левый (правый) - указывается нога, находящаяся спереди, туловище прямо, разрешается опора на руку (руки). При выполнении шпагата с наклоном вперед (назад) требуется указание: с наклоном, с наклоном назад.

Полушпагат «улитка» - сед на пятке, находящейся спереди согнутой ноги, другая сзади, туловище вертикально.

Прямой шпагат - сед с предельно разведенными врозь ногами (в стороны), туловище вертикально, руки в стороны.

Мосты. *Мост* - дугообразное, максимально прогнутое положение исполнителя с опорой на ноги и руки спиной вниз.

Способы выполнения: Прогибанием из положения лежа на спине с опорой на согнутые ноги и руки; Наклоном назад из стойки врозь, руки вверх; Поворотом на 180 градусов из упора на руках; Разгибом из упора лежа на лопатках.

При технически правильном исполнении ноги и руки на ширине плеч, ноги выпрямлены, опора на всю ступню и ладонь, вес тела переведен на руки.

Мост на коленях — мост с опорой на голени и руки.

Мост на предплечьях — мост с опорой на ноги и предплечья.

Упоры. *Упор* - это вертикальное или горизонтальное статическое положение занимающегося с опорой на руки и расположением плеч выше точек опоры.

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации не менее 3 – х секунд. Систематическое выполнение упоров способствует развитию силы рук и туловища, облегчает занимающимся освоение стоек на руках и целого ряда парных и групповых упражнений.

Упор согнув ноги - тело вертикально, ноги согнуты и приближены к груди, руки выпрямлены.

Упор углом - то же, ноги выпрямлены и образуют с туловищем прямой угол, ноги горизонтально полу или чуть выше.

Стойки. *Стойка* - статическое вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках.

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы (выход в стойку) и прочностью ее фиксации не менее 3 – х секунд.

Систематическое выполнение различных стоек тренирует вестибулярный аппарат и сердечно - сосудистую систему, укрепляет мышцы рук, шеи и туловища, подводит к выполнению целого ряда парных и групповых упражнений.

Стойка на лопатках - стойка с опорой на лопатки, затылок, локти и с поддержкой руками под спину.

Стойка на лопатках, руки на полу - то же, но без поддержки руками о спину.

Стойка на голове — тело прямое с опорой на руки и голову.

Стойка на руках - тело прямое с опорой на кисти.

Вращательные упражнения

Перекаты. *Перекат* - вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

Многократное выполнение разнообразных перекатов является действенным средством тренировки вестибулярного аппарата, развития гибкости, ловкости, умения ориентироваться в пространстве.

Перекат из стойки на лопатках выполняется вращением вперед в группировке в положение упора присев.

Разновидности перекатов:

- **В сед согнув ноги;**
- **согнувшись; ноги врозь;**
- **На одну** — на одну ногу с последующим шагом вперед другой;
- **В упор стоя согнувшись ноги врозь** - с опорой на руки;
- **В упор стоя согнувшись ноги врозь** - то же, но ноги вместе;
- **С поворотом в шпагат** - то же, что и в упор стоя согнувшись ноги врозь с последующим поворотом направо (налево) шпагат правой (левой);
- **Перекат, прогнувшись** - выполняется движением, вперед прогнувшись из упора лежа с последовательным касанием опоры бедрами, животом, грудью, с опорой руками у груди;
- **Перекат прогнувшись с коленей** — то же, но из стойки на коленях;
- **Перекат назад прогнувшись** - из стойки на груди последовательный перекат назад в упор лежа.

Кувырки

Кувырок - вращательное движение тела через голову вперед или назад с последовательным касанием опоры.

Технически правильное выполнение кувырков характеризуется мягкостью переката-вращения и точностью принятых положений. Умение выполнять кувырки с очень быстрым (резким) захватом ног в группировку способствует освоению техники выполнения различных сальто.

Кувырок - из упора присев толчком ног с опорой затылком и шеей перекат в группировке до упора присев. Разновидности: в сед согнув ноги, в сед, в сед ноги врозь, на одну ногу, в стойку на лопатках.

Длинный кувырок — то же, но с более далекой постановкой рук вперед (без прыжка и фазы полета).

Перевороты.

Переворот - вращение тела вперед, назад или в сторону через стойку на руках с последовательной и равномерной опорой каждой рукой и ногой.

Переворот в сторону (колесо) - переворот влево (вправо) с последовательной опорой руками и ногами через стойку ноги врозь.

4.2 Этапы обучения гимнастическому упражнению

Отличительной чертой гимнастики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Занятия по спортивной гимнастике направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость). Движения доставляют детям радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Акробатические упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышает возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Процесс обучения гимнастическому упражнению представляет собой определенную систему действий педагога и ребенка. Эти действия имеют осмысленную связь и последовательно распределены во времени. Поочередное решение конкретных задач обучения обуславливает возможность выделения отдельных этапов. В данном случае рассматривается период непосредственного разучивания упражнения, в котором выделяются три взаимосвязанных этапа обучения: начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование движения.

Обучение гимнастическим упражнениям можно разделить на **три этапа**.

1. Этап ознакомления
2. Этап разучивания
3. Этап совершенствования

Первый этап обучения *начальное обучение новому движению*. Обучение на данном этапе направлено на создание общего представления о новом движении. Предварительное представление о движении служит основой для предстоящих двигательных действий. Это требует точного и последовательного создания образа нового движения. Ребенок получает первичные сведения об упражнении: форме, направлении, решающих действиях, отдельных положениях. Эта информация может носить описательный характер и дополняться количественными значениями технических действий.

Создание представления на данном этапе обучения может быть дополнено двигательным опробованием: зафиксировано отдельное положение, проимитировано с помощью преподавателя или воспроизведено в максимально облегченных условиях (на тренажере). При этом ребенок получает определенные мышечные ощущения (двигательную информацию), которые расширяют сведения о технике нового упражнения.

Второй этап обучения *углубленное разучивание движения*. Это решающий этап обучения. Он направлен на овладение основами техники нового движения. Деятельность педагога здесь складывается из следующего:

1. Постоянного наблюдения за ходом выполнения движения.
2. Сопровождения выполнения упражнения словесными и иными сигналами.
3. Оказания непосредственной помощи для облегчения выполнения.
4. Обеспечения безопасности обучения.
5. Исправления ошибок путем коррекции действий ребенка в процессе выполнения движения.
6. Планирования последующих заданий.

При планировании и организации обучения новому движению следует учитывать следующие моменты: при разучивании на одном занятии нескольких новых движений требуется их чередование с уже освоенными; для лучшего запоминания движения

желательно его повторять на каждом занятии; перерыв между подходами к снаряду не должен превышать 3 минут.

В результате активной работы взрослого и ребенка на втором этапе обучения уточняется представление о новом движении, происходит овладение основами двигательного действия. На этом этапе возможно дробное изучение упражнения, а также целостное выполнение разучиваемого движения в естественных или облегченных условиях. Результатом обучения на данном этапе является технически правильное и самостоятельное выполнение движения. При этом возможны еще неточности в деталях техники, нестабильность.

Третий этап обучения *закрепление и совершенствование движения*. Данный этап направлен на стабилизацию техники и совершенствование выполнения изучаемого движения. Это достигается в результате целостного и самостоятельного повторения упражнения в условиях или близких к соревновательным.

Степень овладения движением должна быть доведена до уровня прочного автоматизированного навыка, что позволит уверенно выполнять освоенное движение в различных условиях (на занятии, в соревновании, показательном выступлении) на протяжении длительного периода. Роль педагога на данном этапе обучения определяется задачами контроля и управления учебным процессом. Непосредственное участие в выполнении упражнения (помощь, сопровождение) уменьшаются. Ребенок чаще использует приемы самоконтроля и самооценки собственных действий.

В результате последовательного решения 3 задач обучения гимнастическое упражнение выполняется технически правильно, стабильно и совершенно, т.е. перестает быть новым. Такой уровень овладения движением можно считать завершением процесса обучения. Для сохранения достаточно высокого качественного и технического уровня исполнения каждое упражнение необходимо периодически повторять.

Для успешной реализации поставленных задач предполагает тесное взаимодействие с родителями. Такое сотрудничество определяет творческий и познавательный характер процесса обучения, развитие физических способностей детей, обуславливает его результативность.

4.3 Структура занятия по спортивной гимнастике

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

Подготовительная часть по продолжительности занимает 10-15 минут и имеет собственные задачи:

- подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)

- формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть занятия занимает 20-30 минут и содержит следующие задачи:

- формирование жизненно необходимых и специальных (гимнастических) двигательных навыков;
- развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем упражнений (прикладные, акробатические и вольные).

Заключительная часть занимает 10-15 минут.

Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

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

4.4 Принципы проведения занятий по спортивной гимнастике

1.Безопасность

Создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

2.Возрастное соответствие

Предлагаемые упражнения учитывают возможности детей данного возраста.

3.Преимственность

Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

4.Деятельный принцип

Задачи развития психических функций достигаются через использование видов деятельности, свойственных данному возрасту: игровая (сюжетно – ролевые игры, музыкальные игры, игры с правилами), продуктивная (оздоровительно–спортивная, творческая), общение.

5.Наглядность

Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

6.Дифференцированный подход

Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

7.Рефлексия

Совместное обсуждение понятого, увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.

8.Конфиденциальность

Адресность информации о ребенке родителям; недопустимость медицинских диагнозов; акцент на рекомендациях.

9.Принцип формально – эвристического единства

В обучении следует сочетать традиции и новаторство. Мы используем лучшие традиции, наработанные в гимнастике.

4.5 Формы организации тренировочного процесса

Основными формами организации тренировочного процесса в ДЮСШ являются:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой) с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам в летний период под контролем родителей;
- тренировочные мероприятия в условиях ДОЛ для детей 7 лет;
- участие в спортивных праздниках, досуговых мероприятиях;
- посещение спортивных соревнований по спортивной гимнастике;
- участие в открытых показательных занятиях;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся;

5. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

5.1 Организационно-методические требования к проведению испытаний по ОФП и СФП

Успешность тестирования зависит от соблюдения ряда требований к организации и методике данной работы. Основные из них:

- перед проведением испытаний по СФП в зале необходимо определить места проведения тестов, позволяющие провести работу в соответствии с требованиями к метрологической точности измерения результатов испытаний и их безопасности (во избежание травм, после финишной линии должно оставаться не менее 5-7 м свободного пространства);

- необходимо наличие нужного инвентаря и оборудования: секундомеров (лучше электронных), рейки для разметки сектора прыжков в длину, мела, рулетки для измерения 20-метровой дистанции, каната с нанесенной на нем стартовой и финишной метками, полужестких матов или тумбы высотой 45-55 см для теста «напрыгивание»;

- для судей необходимо подготовить программу тестирования СФП и специальные методические требования к каждому тесту, а также заранее заготовленные стандартные протоколы регистрации результатов;

- программа испытаний по СФП должна строго соответствовать возрастным данным и подготовленности гимнастов. В межгрупповых испытаниях участники должны быть одного пола, а в отделениях - одного возраста;

- участники должны быть осведомлены о программе испытаний (полной, сокращенной, в отдельных видах и т.д.), критериях оценки результатов и сроках проведения данных соревнований; в крупных региональных соревнованиях программа испытаний по СФП может быть объявлена накануне;

- в процессе самих испытаний перед каждым заданием участникам напоминаются специфические требования к исполнению теста, акцентируется внимание на точности положений частей тела, темпе выполнения. На конкретных примерах показываются границы выполнения с оценками «считать» - «не считать»;

- в ходе испытаний на виде судья или его ассистент вслух ведет счет количеству повторений (если какое-нибудь из них не засчитывается, объявляется предыдущий счет); в тестах на статику через каждые 5-10 с объявляется время, а в испытаниях на гибкость (задания на пассивную гибкость выполняются одновременно всей группой) сбавки объявляются по ходу выполнения каждого задания;

- в протоколе фиксируется только одна метрическая оценка (с, см, количество повторений, сбавки за ошибки в тестах на гибкость), которая затем по таблице переводится в баллы;

- при повторных испытаниях следует строго придерживаться условий предыдущего тестирования, если они соответствовали предписанным нормам;

- в любых испытаниях по СФП признаки техники выполнения тестов, выходящие за рамки, предписанные разработанным для данного теста стандартом, не оцениваются.

5.2 Диагностика физической подготовленности

Своевременная и углубленная диагностика физической подготовленности позволяет выявить развития движений и физических качеств у ребенка, а также определить степень его соответствия возрастным нормам.

Результаты тестирования детей помогают изучить особенности их моторного развития и определить необходимые средства и методы физического воспитания. Тестирование позволяет выявить неравномерности в развитии двигательных функций детей, что дает возможность определить причины отставания или опережения в усвоении программы, наметить педагогические приемы, способствующие оптимизации двигательной активности детей в условиях дошкольного учреждения.

Уровень физической подготовленности ребенка можно определить, ориентируясь на:

- степень овладения ребенком «азбукой движений»: базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях, элементами техники всех основных видов движений;
- умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал двигательных действий в различных условиях;
- развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей.

Сочетание дифференцированного подхода в обучении основным видам движений с развитием физических качеств и двигательных способностей позволяет заложить хороший фундамент общей физической подготовленности и достичь гармоничного физического развития на важном этапе. Для этой цели можно использовать различные диагностические тесты в виде контрольных двигательных заданий, предлагаемых детям в игровой или соревновательной форме.

5.3 Контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной подготовленности по спортивной гимнастике для детей 4-5 лет

1.Бег 30 метров с высокого старта

Проводится в зале. Движение начинается по команде «марш», одновременно включается секундомер. При касании финишной ленточки секундомер выключается. Стартуют по одному ребенку, один раз (в отдельных случаях не исключен и второй старт).

2.Прыжок в длину с места

Проводится в зале. Прыжок выполняется с двух ног с приземлением на две ноги. Сбоку от стартовой линии, за которую нельзя заступать носками, расчерчивается разметка: в зоне предполагаемого приземления через каждые 10 см мелом проводится поперечные линии. Это дает возможность сразу же определить результат прыжка. Выполняется две попытки, засчитывается лучший результат.

3.Упражнение на гибкость

Наклон вперед из положения, сидя на полу. На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу ступнями ног касаются перпендикулярной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляют 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на 4-ом задерживается дыхание на 2 сек. И фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании её кончиками пальцев, при этом руки удерживаются на фиксируемом результате не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленях не допускаются.

4.Шпагаты (левый, правый, поперечный)

- Ноги лодыжками касаются пола, руки на полу **1 балл**
- То же, но руки в стороны **0,8**
- Ноги до колен касаются пола, руки в стороны **0,6-0,4**
- Ноги почти полностью касаются пола, слегка согнуты **0,3-0,2**
- Ноги полностью прилегают к полу носки оттянуты, руки в стороны **(без сбавки)**

5.Мост (из произвольного положения)

- Ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45 градусов **1 балл**
- Ноги и руки значительно согнуты, плечи значительно отклонены от верт. **0,8-0,6**
- Ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали **0,5**
- Ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу **0,2-0,1**
- Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу **(без сбавки)**

6.Удержание ноги (правой, левой) в сторону (2 сек.)

- Тело прямо, руки в стороны, нога ниже прямого угла **1 балл**
- То же, но нога параллельно полу **0,5**

- То же, нога на уровне груди **0,3**
- То же, нога на уровне плеча **0,1**
- То же, нога на уровне уха **без сбавок**

Уровень развития	Баллы	Прыжки в длину (см)	Гибкость (сбавки за ошибки) Баллы (см)	Бег 30 м (сек.)
Сформирован 	10	160	16	5,8
	9,9	155	-	5,9
	9,8	151	15	6,0
	9,7	148	-	6,1
	9,5	145	14	6,2
	9,6	142	-	6,3
	9,7	139	13	6,4
	9,6	136	-	6,5
	9,5	132	12	6,6
	9,4	128	11	6,7
	9,3	124	10	6,8
На стадии формирования 	8,0	120	9	6,0
	7,8	116	8	7,0
	7,5	112	7	7,1
	6,0	108	6	7,2
	5,5	104	5	7,3
Не сформирован 	4,0	100	4	7,4
	3,5	96	3	7,5
	3,0	92	-	7,6
	2,5	88	2	7,7
	2,0	84	-	7,8
	1,0	81	1	7,9

5.4 Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах для мальчиков 6-7 лет

Баллы	Бег 20 м (сек.)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание ног в угол в висе на гимн. стенке (раз)	Сгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Лазанье по канату 3 метра	Один шпагат, мост, сидя наклон вперед (сбавки)	Стойка на голове (сек.)
1,0-0,5	5,7-5,8	115-111	1	6	1,1-1,0	3,6-3,9	1
2,0-1,5	5,5-5,6	120-116	2	7	1,3-1,2	3,2-3,5	2
3,0-2,5	5,3-5,4	125-121	4-3	8	1,5-1,4	2,8-3,1	2
4,0-3,5	5,1-5,2	130-126	6-5	9	1,7-1,6	2,4-2,7	4-3
5,0-4,5	4,9-5,0	135-131	8-7	10	1,9-1,8	2,0-2,3	4-3
6,0-5,5	4,7-4,8	140-136	10-9	11	2,1-2,0	1,6-1,9	6-5
7,0-6,5	4,5-4,6	145-141	12-11	12	2,3-2,2	1,2-1,5	8-7
8,0-7,5	4,3-4,4	150-146	14-13	13	2,5-2,4	0,8-1,1	10-9
9,0-8,5	4,1-4,2	155-151	16-15	14	2,7-2,6	0,4-0,7	12-11
10,0-9,5	3,9-4,0	160-156	18-17	15	3,0-2,8	0,0-0,3	15-13

Уровни: высокий 7,5 -10 баллов, средний 3,5-7 баллов, низкий 1-3 балла

**Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает
основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу
предпрофессиональной подготовки**

Программа считается освоенной, если учащийся из 70 возможных баллов набирает более 30 баллов по общей и специальной физической подготовке. При этом для перевода на этап начальной подготовки нужно набрать 35 баллов.

Критериями оценки образовательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе так же являются:

1. Стабильность состава занимающихся.
2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.
3. Уровень освоения основ техники гимнастических элементов, навыков гигиены и самоконтроля.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Базовая подготовка юных гимнастов на коне.- М.: ГК РФ ФКиС, 1988
2. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для вузов по направлению «Педагогика»/ И. С. Барчуков. А. А. Нестеров; под ред. Н. Н. Маликова. - М: Академия, 2006
3. Бутин И. М, Бутана И. А., Леонтьева Т. Н., Масленников С. М Физическая культура в начальных классах. - М: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.
4. Волков В. М. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей //Теория и практика физической культуры. - М, 1993. №5.С. 41.
5. 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.
6. Гавердовский Ю.К., Лисицкая Т.С., Розин Е.Ю., Смолевский В.М. Программа спортивная гимнастика (мужчины, женщины) М.: Советский спорт, 2005.
7. Журнал Федерации спортивной гимнастики России «ГИМНАСТИКА» // 2011-2013 гг.
8. Ильин Е. П. Психология физического воспитания: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. - М.: Просвещение, 2005
9. Казачек В. П.. Войтенко Т. А. Ритмическая гимнастика/Методические рекомендации - Фрунзе, 1985.
10. Манина Т.И., Водопьянова Н.Е.Эта многоликая гимнастика.- СПб.: Лениздат, 1989
11. Матвеев А. П. Физическая культура: Программа общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение, 2006.
12. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. -Ростов - на-Дону: Феникс, 2002
13. Михайлова Э. И, Иванов Ю. И. Ритмическая гимнастика. Справочник, - М.: Московская правда, 1987
14. Мустаев В. Л. Физическая культура. 1 класс: Методическое пособие/ В. Л. Мустаев; Под научной редакцией Н. А. Заруба. - Кемерово: КРИПКиПРО, 2004.
15. Плинер Я. Г., Бухвалов В. А. Воспитание личности в коллективе. - М.: Педагогический поиск., 2000.
16. Попованова Н. А. Кравченко В. М. К вопросу о развитии двигательной активности детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. - 2007. № 8. - С. 68.
17. Родионенко А.Ф., Розин Е.Ю., Юшин А.Б. Методика тестирования спортивной подготовленности. Федерация спортивной гимнастики России. – М.: Советский спорт, 2012.
18. Сапин М. Р., Брыскина З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. пособие для студ. пед. вузов. - М: Академия, 2002.
19. Смирнов Ю.И. Комплексная оценка и контроль спортивной подготовленности. Метод. пособие. МОГИФК, 1986.
20. Смолевский В., Менхин Ю., Силин В. Гимнастика в трёх измерениях.- М.: 1979, ФКиС.
21. Солонкина А. А. Методическая разработка по обучению танцевальным шагам и комбинациям на уроках физической культуры в школе.- Л.: РГПУ им. А. И. Герцена, 1991.
22. Сучилин Н.Г. Гимнастика: теория и практика. Метод. пособие.-М.:Советский спорт, 2010.
23. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для вузов. –М.: Академия, 2006.
24. Устюгов Е. Д., Ендропов О. В. Индивидуальное психофизическое развитие человека.- Новосибирск: НГПУ, 1999.
25. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. СА-ФИ-ДАНСЕ. Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: Детство-пресс, 2000.

26. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - 2-е изд., испр. и доп. -М.: Академия, 2002.
27. Шипилина И. А. Оздоровительная аэробика: Метод, пособие И. А. Шипилина. - Краснодар: КГУФКСТ, 2003.
28. Шпаков В. П. Комплексные уроки /Физическая культура в школе. - 2001. - № 7. — С. 41-42
29. Ю.В. Менхин Отбор в спортивной гимнастике. Уч. пособие. МОГИФК, 1987.
30. <http://sportgymn.net.ru>
31. <http://www.garant.ru>
32. <http://www.sportgymrus.ru>
33. <http://www.bga.by/rus/artistic>
34. http://podborki.com/films_mix/filmy-o-gimnastike-33398/_/date+list
35. <http://www.krugosvet.ru/node/39453>

7. ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для занятий спортивной гимнастикой

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Спортивные дисциплины: конь, кольца, параллельные брусья, перекладина			
1.	Брусья гимнастические мужские	штук	1
2.	Конь гимнастический маховый	штук	1
3.	Мостик гимнастический	штук	6
4.	Перекладина гимнастическая	штук	1
5.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
6.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пара	1
7.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
Спортивные дисциплины: вольные упражнения, опорный прыжок			
8.	Дорожка для разбега	комплект	1
9.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
10.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
11.	Маты гимнастические	штук	50
12.	Мостик гимнастический	штук	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
13.	Батут	штук	1
14.	Гантели переменной массы от 2 до 6,5 кг	комплект	1
15.	Дорожка акробатическая	комплект	1
16.	Зеркало настенное 12х2 м	штук	1
17.	Канат для лазания диаметром 30 мм	штук	2
18.	Козел гимнастический	штук	1
19.	Лонжа ручная	штук	2

20.	Лонжа ручная универсальная с широким поясом	штук	2
21.	Магнезница	штук	6
22.	Маты поролоновые (200х300х40 см)	штук	2
23.	Музыкальный центр	штук	1
24.	Палка гимнастическая	штук	10
25.	Палка для остановки колец	штук	1
26.	Подставка для страхования	штук	2
27.	Поролон для страховочных ям	кг	Из расчета 40 кг на 1 * объема страховочной ямы
28.	Скакалка гимнастическая	штук	20
29.	Скамейка гимнастическая	штук	8
30.	Стенка гимнастическая	штук	6

Текущее планирование (6 часов в неделю)

Группа СОГ

Учебный план график на сентябрь

	Содержание занятий	Часы
1.	<u>Теория</u> «История развития спортивной гимнастики, как вида спорта»	1
2.	<u>Общая физическая подготовка</u> - Упражнения на развитие силы мышц рук: отжимание в упоре лежа, подтягивания; - Упражнения на развитие силы мышц ног: приседания; запрыгивание на возвышенность 30 см; прыжки в длину; прыжки из приседа. - Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения, лежа на спине; из положения сидя на полу - поднимание ног в угол; скрестные движения ногами, приподнятыми от пола. - Упражнения на развитие силы мышц спины: прогибание и удержание положения; перекал вперед и назад в положение, лежа на животе прогнувшись с опорой на руки; то же без опоры. - Упражнения на развитие выносливости: приседания на одной ноге; с гантелями; подтягивание на перекладине в хвате обычном, широком и с отягощением; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до положения угла, до касания; отжимание в упоре лежа руки на скамье; ноги на скамье; подъем переворотом в упор на перекладину.	13 2 3 3 2 3
3.	<u>Специальная физическая подготовка</u> - Шпагаты, мост, наклоны. - Упражнения на равновесие: «флажок», «ласточка». - Стойка на голове, стойка на руках, шаги на руках. - Хореографическая подготовка: разучивание основных позиций, шагов, прыжков в хореографии.	5 1 1 1 2
4.	<u>Техническая подготовка</u> - опорный прыжок: разучивание – разбег, запрыгивания на мост. - перекладина: вис, перехваты на перекладине. - кольца: вис, из вися угла - акробатика: стойка на лопатках, перекал вперед в упор присев	9 2 2 2 3
5.	<u>Контрольные испытания</u> - бег 20, м/с; - прыжки в длину с места, м; - удержание ног в висе, в сек; - отжимания, кол-во раз; - упражнение мост, см; - наклон вперед, баллы.	1
6.	<u>Общее количество часов</u>	29

Учебный план график на октябрь

	Содержание занятий	Часы
1.	<u>Теория</u>	
2.	<u>Общая физическая подготовка</u> - Упражнения на развитие силы мышц рук: отжимание в упоре лежа, подтягивания; - Упражнения на развитие силы мышц ног: приседания; запрыгивание на возвышенность 30 см; прыжки в длину; прыжки из приседа. - Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения, лежа на спине; из положения сидя на полу - поднимание ног в угол; скрестные движения ногами, приподнятыми от пола. - Упражнения на развитие силы мышц спины: прогибание и удержание положения; перекал вперед и назад в положение, лежа на животе прогнувшись с опорой на руки; то же без опоры. - Упражнения на развитие выносливости: приседания на одной ноге; с гантелями; подтягивание на перекладине в хвате обычном, широком и с отягощением; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до положения угла, до касания; отжимание в упоре лежа руки на скамье; ноги на скамье; подъем переворотом в упор на перекладину.	12 2 2 3 2 3
3.	<u>Специальная физическая подготовка</u> - Шпагаты, мост, наклоны. - Упражнения на равновесие: «флажок», «ласточка». - Стойка на голове, стойка на руках, шаги на руках. - Хореографическая подготовка: разучивание основных позиций, шагов, прыжков в хореографии.	5 1 1 1 2
4.	<u>Техническая подготовка</u> - брусья: с наскока в упор углом - конь-махи: наскок в упор - опорный прыжок: запрыгивание на горку из 6 матов - акробатика: стойка на лопатках, перекал вперед в упор присев, стойка на голове <u>5. Контрольные испытания</u> - бег 20, м/с; - прыжки в длину с места, м; - удержание ног в висе, в сек; - отжимания, кол-во раз; - упражнение мост, см; - наклон вперед, баллы.	9 2 2 2 3 2
6.	<u>Участие в соревнованиях.</u>	1
7.	<u>Общее количество часов</u>	29

Учебный план график на ноябрь

	Содержание занятий	Часы
1.	Теория « Просмотр видеофильмов о спортивной гимнастике».	1
2.	<u>Общая физическая подготовка</u> - Упражнения на развитие силы мышц рук: отжимание в упоре лежа, подтягивания; - Упражнения на развитие силы мышц ног: приседания; запрыгивание на возвышенность 30 см; прыжки в длину; прыжки из приседа. - Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения, лежа на спине; из положения сидя на полу - поднимание ног в угол; скрестные движения ногами, приподнятыми от пола. - Упражнения на развитие силы мышц спины: прогибание и удержание положения; перекал вперед и назад в положение, лежа на животе прогнувшись с опорой на руки; то же без опоры. - Упражнения на развитие выносливости: приседания на одной ноге; с гантелями; подтягивание на перекладине в хвате обычном, широком и с отягощением; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до положения угла, до касания; отжимание в упоре лежа руки на скамье; ноги на скамье; подъем переворотом в упор на перекладину.	12 2 2 3 3 2
3.	<u>Специальная физическая подготовка</u> - Шпагаты, мост, наклоны. - Упражнения на равновесие: «флажок», «ласточка» - Стойка на голове, стойка на руках, шаги на руках. - Хореографическая подготовка: разучивание основных позиций, шагов, прыжков в хореографии.	5 1 1 1 2
4.	<u>Техническая подготовка</u> - перекладина: вис, размахивания - кольца: силой вис углом - опорный прыжок: упор присев на горку из 6 матов - акробатика: стойка на голове, разучивание кувырка вперед в упор присев	9 2 2 2 3
5.	<u>Общее количество часов</u>	27

Учебный план график на декабрь

	Содержание занятий	Часы
1.	<u>Теория</u>	
2.	<u>Общая физическая подготовка</u> - Упражнения на развитие силы мышц рук: отжимание в упоре лежа, подтягивания; - Упражнения на развитие силы мышц ног: приседания; запрыгивание на возвышенность 30 см; прыжки в длину; прыжки из приседа. - Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения, лежа на спине; из положения сидя на полу - поднимание ног в угол; скрестные движения ногами, приподнятыми от пола. - Упражнения на развитие силы мышц спины: прогибание и удержание положения; перекал вперед и назад в положение, лежа на животе прогнувшись с опорой на руки; то же без опоры. - Упражнения на развитие выносливости: приседания на одной ноге; с гантелями; подтягивание на перекладине в хвате обычном, широком и с отягощением; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до положения угла, до касания; отжимание в упоре лежа руки на скамье; ноги на скамье; подъем переворотом в упор на перекладину.	12 3 3 2 2 2 2
3.	<u>Специальная физическая подготовка</u> - Шпагаты, мост, наклоны. - Упражнения на равновесие: «флажок», «ласточка». - Стойка на голове, стойка на руках, шаги на руках. - Хореографическая подготовка: разучивание основных позиций, шагов, прыжков в хореографии.	5 1 1 1 2
4.	<u>Техническая подготовка</u> - опорный прыжок: упор присев на горку 6 матов. - брусья: с наскока в упор углом, с наскока в упор углом. - конь-махи: наскок в упор, продевая вперед, упор сзади. - акробатика: стойка на голове, на руках, кувырок вперед в упор присев	9 2 2 2 3
5.	<u>Контрольные испытания</u> - бег 20, м/с; - прыжки в длину с места, м; - удержание ног в висе, в сек; - отжимания, кол-во раз; - упражнение мост, см; - наклон вперед, баллы <u>6. Участие в соревнованиях</u> Спортивный праздник «На призы Деда Мороза»	2 1
6.	<u>Общее количество часов</u>	29

Учебный план график на январь

	Содержание занятий	Часы
1.	<u>Теория</u>	
2.	<u>Общая физическая подготовка</u> - Упражнения на развитие силы мышц рук: отжимание в упоре лежа, подтягивания; - Упражнения на развитие силы мышц ног: приседания; запрыгивание на возвышенность 30 см; прыжки в длину; прыжки из приседа. - Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения, лежа на спине; из положения сидя на полу - поднимание ног в угол; скрестные движения ногами, приподнятыми от пола. - Упражнения на развитие силы мышц спины: прогибание и удержание положения; перекал вперед и назад в положение, лежа на животе прогнувшись с опорой на руки; то же без опоры. - Упражнения на развитие выносливости: приседания на одной ноге; с гантелями; подтягивание на перекладине в хвате обычном, широком и с отягощением; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до положения угла, до касания; отжимание в упоре лежа руки на скамье; ноги на скамье; подъем переворотом в упор на перекладину.	12 2 2 3 3 2
3.	<u>Специальная физическая подготовка</u> - Шпагаты, мост, наклоны. - Упражнения на равновесие: «флажок», «ласточка». - Стойка на голове, стойка на руках, шаги на руках. - Хореографическая подготовка: разучивание основных позиций, шагов, прыжков в хореографии.	5 1 1 1 2
4.	<u>Техническая подготовка</u> - перекладина: из виса, угол, силой, сгибаясь, через вис согнувшись опуститься в вис сзади - кольца: силой вис углом (2 сек.), разгибаясь - мах назад - опорный прыжок: кувырок вперед на горку 6 матов. -- акробатика: стойка на голове, на руках, кувырок вперед в упор присев, встать в и.п.	9 2 2 23
5.	<u>Общее количество часов</u>	26

Учебный план график на февраль

	Содержание занятий	Часы
1.	<u>Теория</u> «Правила гигиены и здорового образа жизни»	1
2.	<u>Общая физическая подготовка</u> - Упражнения на развитие силы мышц рук: отжимание в упоре лежа, подтягивания; - Упражнения на развитие силы мышц ног: приседания; запрыгивание на возвышенность 30 см; прыжки в длину; прыжки из приседа. - Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения, лежа на спине; из положения сидя на полу- поднимание ног в угол; скрестные движения ногами, приподнятыми от пола. - Упражнения на развитие силы мышц спины: прогибание и удержание положения; перекал вперед и назад в положение, лежа на животе прогнувшись с опорой на руки; то же без опоры. - Упражнения на развитие выносливости: приседания на одной ноге; с гантелями; подтягивание на перекладине в хвате обычном, широком и с отягощением; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до положения угла, до касания; отжимание в упоре лежа руки на скамье; ноги на скамье; подъем переворотом в упор на перекладину.	12 2 3 2 3 2
3.	<u>Специальная физическая подготовка</u> - Шпагаты, мост, наклоны. - Упражнения на равновесие: «флажок», «ласточка». - Стойка на голове, стойка на руках, шаги на руках. - Хореографическая подготовка: разучивание основных позиций, шагов, прыжков в хореографии	5 1 1 1 2
4.	<u>Техническая подготовка</u> - опорный прыжок: кувырок вперед на горку 6 матов. - брусья: с наскока в упор углом, с наскока в упор углом. - конь-махи: наскок в упор, продевая назад, упор сзади. - акробатика: совершенствование кувырка вперед.	9 2 2 2 3
5.	<u>Общее количество часов</u>	27

Учебный план график на март

	Содержание занятий	Часы
1.	<u>Теория</u>	
2.	<u>Общая физическая подготовка</u> - Упражнения на развитие силы мышц рук: отжимание в упоре лежа, подтягивания; - Упражнения на развитие силы мышц ног: приседания; запрыгивание на возвышенность 30 см; прыжки в длину; прыжки из приседа. - Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения, лежа на спине; из положения сидя на полу - поднимание ног в угол; скрестные движения ногами, приподнятыми от пола. - Упражнения на развитие силы мышц спины: прогибание и удержание положения; перекал вперед и назад в положение, лежа на животе прогнувшись с опорой на руки; то же без опоры. - Упражнения на развитие выносливости: приседания на одной ноге; с гантелями; подтягивание на перекладине в хвате обычном, широком и с отягощением; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до положения угла, до касания; отжимание в упоре лежа руки на скамье; ноги на скамье; подъем переворотом в упор на перекладину.	12 3 2 3 2 2
3.	<u>Специальная физическая подготовка</u> - Шпагаты, мост, наклоны. - Упражнения на равновесие: «флажок», «ласточка». - Стойка на голове, стойка на руках, шаги на руках. - Хореографическая подготовка: разучивание основных позиций, шагов, прыжков в хореографии.	5 1 1 1 2
4.	<u>Техническая подготовка</u> - опорный прыжок: кувырок вперед на горку 6 матов - перекладина: из виса, угол, разгибаясь, броском махи вперед и назад - кольца: силой вис углом, разгибаясь - мах назад, мах вперед в вис согнувшись. - акробатика: стойка на голове, на руках, кувырок вперед в упор присев, встать в и.п. руки вперед.	9 2 2 2 3
5.	<u>Общее количество часов</u>	26

Учебный план график на апрель

	Содержание занятий	Часы
1.	<u>Теория</u>	
2.	<u>Общая физическая подготовка</u> - Упражнения на развитие силы мышц рук: отжимание в упоре лежа, подтягивания - Упражнения на развитие силы мышц ног: приседания; запрыгивание на возвышенность 30 см; прыжки в длину; прыжки из приседа. - Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения, лежа на спине; из положения сидя на полу - поднимание ног в угол; скрестные движения ногами, приподнятыми от пола. - Упражнения на развитие силы мышц спины: прогибание и удержание положения; перекал вперед и назад в положение, лежа на животе прогнувшись с опорой на руки; то же без опоры. - Упражнения на развитие выносливости: приседания на одной ноге; с гантелями; подтягивание на перекладине в хвате обычном, широком и с отягощением; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до положения угла, до касания; отжимание в упоре лежа руки на скамье; ноги на скамье; подъем переворотом в упор на перекладину.	13 2 3 3 2 3
3.	<u>Специальная физическая подготовка</u> - Шпагаты, мост, наклоны; - Равновесие «флажок», «ласточка» - Стойка на голове, стойка на руках, шаги на руках. - Хореографическая подготовка: разучивание основных позиций, шагов, прыжков в хореографии.	5 1 1 1 2
4.	<u>Техническая подготовка</u> - <i>опорный прыжок: кувырок вперед на горку 6 матов.</i> - <i>брусья: с наскока в упор углом, разводя ноги, упор сзади прогнувшись, мах назад, махом вперед, разводя ноги, упор сзади прогнувшись.</i> - <i>конь-махи: наскок в упор, поставить прямую правую ногу на тело коня отпустить правую (левую) руку, опуститься в упор верхом.</i> - <i>акробатика: разучивание кувырка назад.</i>	9 2 2 2 3
5.	<u>Общее количество часов</u>	27

Учебный план график на май

	Содержание занятий	Часы
1.	Теория «Техника безопасности при использовании гимнастического оборудования»	1
2.	Общая физическая подготовка - Упражнения на развитие силы мышц рук: отжимание в упоре лежа, подтягивания; - Упражнения на развитие силы мышц ног: приседания; запрыгивание на возвышенность 30 см; прыжки в длину; прыжки из приседа. - Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения, лежа на спине; из положения сидя на полу - поднимание ног в угол; скрестные движения ногами, приподнятыми от пола. - Упражнения на развитие силы мышц спины: прогибание и удержание положения; перекал вперед и назад в положение, лежа на животе прогнувшись с опорой на руки; то же без опоры. - Упражнения на развитие выносливости: приседания на одной ноге; с гантелями; подтягивание на перекладине в хвате обычном, широком и с отягощением; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до положения угла, до касания; отжимание в упоре лежа руки на скамье; ноги на скамье; подъем переворотом в упор на перекладину.	12 3 2 2 2 3
3.	Специальная физическая подготовка - Шпагаты, мост, наклоны. - Равновесие «флажок», «ласточка» - Стойка на голове, стойка на руках, шаги на руках. - Хореографическая подготовка: разучивание основных позиций, шагов, прыжков в хореографии.	5 1 1 1 2
4.	Техническая подготовка - перекладина: из виса, угол, разгибаясь, броском махи вперед и назад, броском мах назад, соскок. - кольца: силой вис углом, разгибаясь - мах назад, мах вперед в вис согнувшись; махом назад соскок. - опорный прыжок: кувырка вперед на горку 6 матов. - акробатика: закрепление кувырка назад. 5. Контрольные испытания - бег 20, м/с; - прыжки в длину с места, м; - удержание ног в висе, в сек; - отжимания, кол-во раз; - упражнение мост, см; - наклон вперед, баллы	9 2 2 2 3 2
6.	Участие в соревнованиях Открытое занятие – подведение итогов.	1
7.	Общее количество часов	30

Учебный план график на август

	Содержание занятий	Часы
1.	Теория «Техника безопасности при использовании гимнастического оборудования»	1
2.	<u>Общая физическая подготовка</u> - Упражнения на развитие силы мышц рук: отжимание в упоре лежа, подтягивания; - Упражнения на развитие силы мышц ног: приседания; запрыгивание на возвышенность 30 см; прыжки в длину; прыжки из приседа. - Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения, лежа на спине; из положения сидя на полу - поднимание ног в угол; скрестные движения ногами, приподнятыми от пола. - Упражнения на развитие силы мышц спины: прогибание и удержание положения; перекал вперед и назад в положение, лежа на животе прогнувшись с опорой на руки; то же без опоры. - Упражнения на развитие выносливости: приседания на одной ноге; с гантелями; подтягивание на перекладине в хвате обычном, широком и с отягощением; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до положения угла, до касания; отжимание в упоре лежа руки на скамье; ноги на скамье; подъем переворотом в упор на перекладину.	12 2 2 2 3 3
3.	<u>Специальная физическая подготовка</u> - Шпагаты, мост, наклоны, выпады. - Равновесие с захватом ноги в сторону, «флажок», «ласточка». - Стойка на руках, шаги на руках, тачки в парах. - Хореографическая подготовка: разучивание основных позиций, шагов, прыжков в хореографии	5 1 1 1 2
4.	<u>Техническая подготовка</u> - <i>брусья: с наскока в упор углом, разводя ноги, упор сзади прогнувшись, мах назад, махом вперед, разводя ноги, упор сзади прогнувшись, махом назад соскок.</i> - <i>конь-махи: наскок в упор, поставить прямую правую ногу на тело коня отпустить правую (левую) руку, опуститься в упор верхом, перемахи.</i> - опорный прыжок: кувырок вперед на горку из 7 матов; - акробатика: кувырок вперед, кувырок назад, разучивание колесо.	9 2 2 2 3
5.	<u>Общее количество часов</u>	27

