Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Веселовский центр творчества

Принято решением
Педагогического совета
Протокол № 1 от
28.08.2026г.

Утверждаю:
Директор МБУ ДО
Веселовский ЦТ
_____ Г.А. Лямкина
Приказ №133 от 01.09.2026г.

Рассмотрена на заседании
методического совета
Протокол №1 от
28.08.2026г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2B15BDAD4EFB8C2EBF89A3D10C50FA48
Владелец: Лямкина Галина Александровна
Действителен: с 31.03.2026 до 24.06.2027

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Гимнастика»

Срок реализации -1 год, возраст обучающихся 10-15 лет

Автор-составитель:
Непомнящая Л.В

Педагог дополнительного образования

п.Веселый
2026г.

Содержание

Пояснительная записка..... 3
Учебно - тематический план 11
Календарно - тематический план 17
Содержание программы 20
Методическое обеспечение программы 22
Список литературы 25
Приложения 26

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнастика» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

- Федеральным законом "О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере" от 13.07.2020 N 189-ФЗ (последняя редакция);

- Федеральным законом Российской Федерации от 30 декабря 2001г №197-ФЗ «Трудовой кодекс Российской Федерации (с изм. и доп. вступ. в силу с 01.04.2021г);

- Концепци**ей** развития дополнительного образования до 2030 года; утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678 (в редакции распоряжений Правительства Российской Федерации от 15.05.2023 № 1230-р, от 21.10.2024 № 2963-р, от 01.07.2025 № 1745-р);

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации о 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

-СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача от 28 сентября 2020 года №28;

-Письмом Министерства просвещения РФ от 29.09.2023 N АБ-3935/06 «О методических рекомендациях»;

-Приказ**ом** Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 года № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

-Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».

-Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

-Письмом Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);

- Методически**ми** рекомендаци**ями** для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме, утвержденные Министерством просвещения Российской Федерации от 28 июня 2019 № МР-81/02вн;

- Приказ**ом** Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г.

№ 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

- Постановлени**ем** Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 "Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"

- Федеральны**м** закон**ом** N 584-ФЗ от 29 декабря 2022 года «О внесении изменений в Федеральный закон N 149-ФЗ от 27 июля 2006 года "Об информации, информационных технологиях и о защите информации".

- Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей (письмо от 29.03.2016 № ВК-641/09.)

- Уставом МБУ ДО Веселовского ЦТ.

Направленность программы и направление деятельности. Программа «Гимнастика» физкультурно-спортивной направленности. Данная программа направлена на развитие оздоровительно-познавательной деятельности обучающихся.

Вид программы и ее уровень. Программа «Гимнастика» модифицированная» разработана на основе программ:

1) В.В. Козлова «Физическое воспитание детей «Акробатика»», изд.М. ВЛАДОС, 2003 г.;
2) В.П. Коркина «Акробатика», изд. М. «Физкультура и спорт», 1990 г.

Уровень программы - углубленный.

Актуальность. Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все время. В системе физического воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья.

Гимнастика - это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулирующую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров.

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

Новизна программы. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Программа рассчитана на 1 год обучения:

Педагогическая целесообразность заключается в том, что методика работы с детьми строится в направлении системно-деятельностного подхода и личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельную и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать занятием радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности

Отличительные особенности данной программы от других программ в том, что с целью более эффективного осуществления индивидуального подхода к каждому ребенку в соответствии с его природными особенностями программа построена по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы - минимум до программы - максимум, независимо от возраста». Этот принцип был сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и другие. Его применение позволяет вызывать у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Цель программы: Углубленное обучение детей гимнастике в доступной для них форме

Задачи программы:

- Обучение детей акробатическим упражнениям;
- Совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки;
- Воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных школьников;
- Обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования;
- Воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;
- Пропаганда физической культуры и спорта.

Адресат программы. Возраст детей участвующих в реализации данной программы10-15 лет. Запись в объединение должна производиться с разрешения врача, а в течение всего периода обучения необходимо совместно с медицинским работником проводить диагностику показателей развития физических качеств и двигательных навыков детей.

Объем программы. Программа рассчитана на 1 год обучения.

1- й год обучения-72 часа в год.

Режим занятий.

1- й год обучения - 1 раз в неделю по 2 учебного часа.

Формы и методы организации образовательного процесса.

Основной формой работы по программе является групповое учебно-тренировочное занятие.

Для успешного решения задач используются следующие методы и приемы:

1. *Организационные,*
   - *Наглядные* (показ, помощь);
   - *Словесные* (описание, объяснение, название упражнений);
   - *Практические* (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
2. *Мотивационные* (убеждение, поощрение);
3. *Контрольно - коррекционные*

Кроме организованных учебно-тренировочных занятий, дети должны самостоятельно ежедневно проводить утреннюю зарядку, а также выполнять индивидуальные задания руководителя по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности. Для выработки правильной осанки развития координации движения, овладения основам техники и стилем выполнения гимнастических упражнений рекомендуется на каждом занятии, выполнять комплекс хореографических упражнений у гимнастической стенки или в кругу, на занятиях использую игровой метод. Для музыкальной окраски композиций использую технические средства обучения. Музыкальное сопровождение дает особый жизнеутверждающий ритм.

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

Изучение теоретического материала проводятся в процессе практических занятий в форме бесед, презентаций.

Физическая подготовка обучающихся является основой их будущих спортивных достижений. С целью ее обеспечения учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки.

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

ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ:

1. Безопасность. Соблюдение правил техники безопасности, создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.
2. Возрастное соответствие. Учитывают индивидуальные возможности детей.
3. Преемственность. Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».
4. Наглядность. Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.
5. Дифференцированный подход. Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.
6. Рефлексия. Совместное обсуждение увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Подготовительная часть по продолжительности занимает 8-10 минут и имеет собственные задачи:

1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорнодвигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)
2. Задачи педагогического аспекта - 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 15-20 минут и содержит следующие задачи:

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

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

Заключительная часть занимает 3-5 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.).

Формы подведения итогов реализации программы.

Форма подведения итогов - *контрольные занятия.* Разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по гимнастике.

Успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки детей. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность.
Полученные знания и умения дети могут показать в различных физкультурных досугах, развлечениях и спортивных праздниках.

Ожидаемые результаты и способы определения результативности.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта,

использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять ОФП как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия ОФП с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к уровню подготовки учащихся.

К концу 1 - года обучения:

Знать:

параметры правильной осанки, значения гимнастики для человека.

Уметь:

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке

(с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Система оценки планируемых результатов.

К концу реализации программы по гимнастике дети должны иметь навыки:

- Самостоятельно организовывать место занятий;
- Подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;
- Контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги
- Уметь правильно выполнять акробатические упражнения;
- Запомнить последовательность упражнений в акробатической комбинации;
- Уметь владеть своим телом;
- Уметь легко выполнять упражнения;
- Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

Средства диагностики:

- наблюдения;
- собеседование;
- анкетирование учащихся;
- тестирование и мониторинг здоровья

Учебно-тематический план

№	Содержание	1 год обучения
1	Теория	3
2	Упражнения на развитие гибкости и силы	14
3	Упражнения на развитие ловкости и координации	13
4	Упражнения на формирование осанки	13
5	Акробатические упражнения	27
6	Итоговое занятие	2
	Итого:	72

Учебно- тематическое план 1 года обучения

№	Содержание раздела	Количество часов	Характеристика деятельности обучающихся	Формы контроля	Оборудование
1	Общие сведения о гимнастике	3	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями.	Собеседование	Гимнастический ковер, мячи для фитбола, стойки, обручи, скакалки, мячи набивные, для метания. Страховой ные маты, шведские стенки, эспандеры, резиновые жгуты, секундоме Р-
2	Упражнения на развитие гибкости и силы	14	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств	Зрительный КОНТроль Тест	
3	Упражнения на развитие ловкости и координации	13			
4	Упражнения на формирование осанки	13	Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Описывать технику действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов,		

			соблюдая правила безопасности.		
5	Акробатически е упражнения	27	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять и устранять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.		
6	Итоговое занятие	2			
	ИТОГО:	72			

Кален дарно - тематический план 1 года обучения

№	Дата	Темы
1		Краткий обзор развития гимнастики в России. Гимнастическая терминология.
2		Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах
3		Наклоны туловища
4		Наклоны туловища
5		Выпады в стороны и вперёд
6		Выпады в стороны и вперёд
7		Полушпагат
8		Шпагат
9		Развитие подвижности в плечевых суставах
10		Развитие гибкости позвоночника
11		Развитие подвижности в тазобедренных суставах
12		Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости
13		Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности
14		Преодоление простых препятствий
15		Передвижения по гимнастической скамейке
16		Жонглирование малыми предметами
17		Преодоление полосы препятствий
18		Упражнения на переключение внимания
19		Упражнения на равновесие
20		Упражнения на координацию движения
21		Передвижения на носках, с поворотами и подскоками
22		Передвижения по намеченным ориентирам
23		Тест «Прыжок в длину с места»
24		Упражнения на проверку осанки
25		Ходьба на носках
26		Ходьба с заданной осанкой
27		Комплексы упражнений на контроль осанки в движении

28		Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета
29		Жонглирование на ограниченной опоре
30		Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела
31		Упражнения с удержанием предмета на голове
32		Упор присев
33		Упор лежа
34		Упор согнувшись
35		Сед на пятках
36		Сед углом
37		Г руппировка
38		Перекаты
39		Стойка на лопатках, согнув ноги
40		Стойка на лопатках, выпрямив ноги
41		Кувырок вперёд
42		Кувырок назад
43		Мост из положения лёжа на спине
44		Шпагаты: левый, правый
45		Шпагат прямой
46		Элементы танцевальной и хореографической подготовки
47		Парная акробатика: хваты
48		Парная акробатика: основы балансирования
49		Парная акробатика: основы балансирования
50		Парная акробатика: силовые упражнения
51		Парная акробатика: силовые упражнения
52		Поддержки
53		Упоры в парах
54		Упоры в парах
55		Стойки в парах
56		Стойки в парах
57		Равновесие в парах
58		Равновесие в парах
59		Пирамидковые упражнения
60		Пирамидковые упражнения
61		Построение пирамиды
62		Построение пирамиды
63		Построение пирамиды

64		Акробатические прыжки
65		Акробатические прыжки
66		Акробатические прыжки
67		Акробатические прыжки
68		Тест «Подтягивание в висе на высокой перекладине (М), на низкой перекладине (Д)»
69		Тест «Угол в упоре»
70		Показательные выступления
71		Итоговое занятие
72		Итоговое занятие

Содержание 1 года обучения

1. Общие сведения о гимнастике (3 часа)

Краткий обзор развития гимнастики в России
Гимнастическая терминология
Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике

2. Упражнения на развитие гибкости и силы (14 часов)

Ходьба в приседе;
Наклоны вперёд, назад, вправо, влево;
Выпады и полушпагаты;
Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой;
Широкие стойки на ногах;
Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах);
Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах; силы
Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.

3. Упражнения на развитие ловкости и координации (13 часов)

Произвольное преодоление простых препятствий;
Ходьба по гимнастической скамейке;
Воспроизведение заданной игровой позы;
Жонглирование малыми предметами;
Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.;
Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие;
Равновесия типа «ласточка»;
Передвижения на носках, с поворотами и подскоками;
Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.

4. Упражнения на формирование осанки (13 часов)

Упражнения на проверку осанки;
Ходьба на носках;
Ходьба с заданной осанкой;
Ходьба под музыкальное сопровождение;
Танцевальные упражнения;
Комплексы упражнений на контроль осанки в движении;
Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета;
Жонглирование на ограниченной опоре;
Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.

^.Акробатические упражнения (27 часов)

Упоры (присев, лёжа, согнувшись)
Седы (на пятках, углом)
Группировка, перекаты в группировке
Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги)
Кувырок вперёд (назад) «мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки
Элементы танцевальной и хореографической подготовки
Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения
Начальное обучение акробатическим прыжкам.

6. Итоговое занятие

Методическое сопровождение программы.

Формы занятий: групповые и индивидуальные - теоретические, практические, комбинированные.
Комбинированные чаще всего используется при беседе, проведении инструктажей, ОФП и игры.
Занятие оздоровительной направленности; праздники.

Технологии: Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, информационнокоммуникационные, проблемного обучения, развития умственных и творческих способностей учащихся, развития навыков обобщения, систематизации знаний, самодиагностики, развития исследовательских навыков, индивидуальной и коллективной проектной деятельности.

. Занятия проводятся в школьном спортивном зале, на школьном стадионе, на игровых площадках. Для реализации программы используются спортивные сооружения, оборудование и спортивный инвентарь.
Перечень оборудования:

1. Гимнастическая стенка.
2. Обручи малые и большие по количеству занимающихся.
3. Гимнастические маты.
4. Гимнастические кольца.
5. Небольшие предметы (теннисные и резиновые мячи) по количеству занимающихся.
6. Скакалки по количеству занимающихся.
7. Канат для лазанья.
8. Набивные мячи по количеству занимающихся.
9. Секундомер.
10. Магнитофон.
11. Свисток.
12. Гимнастические палкипо количеству занимающихся.
13. Гимнастическое бревно.
14. Гимнастические скамейки.
15. Мячи средние.

Диагностические материалы.

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется с помощью следующих методов:

- наблюдения;
- собеседование;
- анкетирование учащихся;

• тестирование и мониторинг здоровья

Контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по спортивной гимнастике, (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 к обучению в школе. Для этой цели можно использовать различные диагностические тесты в виде контрольных двигательных заданий, предлагаемых детям в игровой или соревновательной форме. Предлагаемые тесты обладают высокой статистической достоверностью.

Контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по спортивной гимнастике.

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 цетровую 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 ее 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 вертикали 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

Список литературы:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика. - Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., М.: Просвещение, 2014.
2. Уроки физкультуры в начальной школе. - Фокин Г.Ю., М., Школьная Пресса, 2003.
3. Асташин,М.П. Современные подходы к физкультурно-оздоровительной деятельности школьников: учебно-методическое пособие.-2-е изд./М.П. Асташин.-М, 2003.-64 с.

Приложение!

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

1. **Группировка.**

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



а *б* *в*

середину голени (стопы и колени слегка разведены).

Последовательность обучения. 1.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.Откинутая 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.

2. «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 назади перекатом вперед вернуться в и.и.
3. Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед сед в группировке.
4. Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед.
5. Перекаты вперед и назад прогнувшись в положении лежа на животе.
6. Их упора присев перекат в сторону и возвратиться в н.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.и. упора присев спиной к мату, когда ноги находятся на полу около мата, что облегчает возвращение в н.п. Во время выполнения перекатов обращать внимание на правильность и плотность группировки.

3.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 перекат назад и перекатом вперед сед в группировке.
3. Из упора присев, кувырок вперед в сед в группировке.
4. Из упора присев назад и перекатом вперед упор присев.
5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

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

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

4. *Кувырок назад в группировке.*

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

Последовательность обучения.

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

Типичные ошибки. 1.Неточная постановка рук (на кулаки, на тыльную сторону кистей, непараллельная постановка кистей и локтей).

2. Разгибание ног в момент постановки рук и переворачивания через голову.
3. Неплотная группировка.

4.Отсутствие опоры и отжимания на руках в момент переворачивания через голову.

5. Медленное переворачивание.

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

5. «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 поддержать ребенка под грудью, другой - под коленями или потянуть за носки, вытягивая и выпрямляя ноги.

6. «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 поддержать ребенка под грудь, другой - ноги около носков, не применяя физических усилий.

7. «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.

8. «Ласточка» с колена или кошка хвостик подняла.

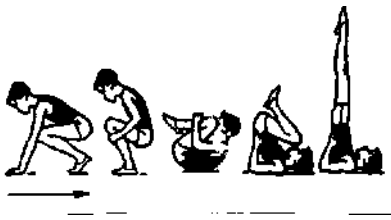
И.п. - упор на руках и коленях.

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.

9. 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.

Усложнения.

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

Страховка. Помогать, детям поднимать прямые ноги, не сгибая в коленях, и удерживать вертикально. Помогать приподнимать таз от мата и удерживать

вертикально на одной линии с ногами, при этом вытягивать носки ног. Помогать правильно, ставить руки на таз ниже пояса, не давая им расслабиться в местах сгибания. Учить плавно и медленно выходить из стойки в и.п.

Типичные ошибки.

1 .Сгибание в тазобедренных суставах;

2. Тело отклонено от вертикальной плоскости;

3 Широко разведены локти.

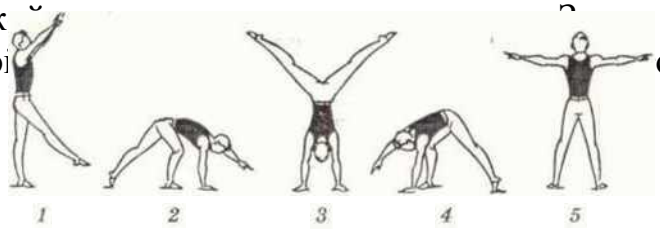
10. «Птичка».

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

11. Переворот в сторону («Колесо»).

Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед - вверх, ноги на ширине плеч. Сгибая левую руку, наклониться вперед, опереться ею на расстоянии шага от левой ноги. Махом правой ногой и толчком левой с поворотом на 90 градусов выйти в стойку на руках, ноги врозь (пошире). Пройдя вертикаль, оттолкнуться левой рук[illegible] оттолкнуться правой рукой и перейти в сто[illegible]овность выполнить еще одно «колесо».



выпрямить носки.

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 откланяется 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.

12. *Из положения, лежа на спине «мост».*

Техника выполнения. Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину), носки развернуть к наружи, 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.

13. ***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 ***Л*** 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 полушпагата, наклон назад с захватом руками за рейку.

3.То же на большом расстоянии и, поочередно перехватывая руками рейки гимнастической стенки, опуститься как можно ниже. Помогать стоя сбоку, поддерживая под лопатки при опускании и понимании туловища.
4. «Мост» наклоном назад с поддержкой стоя лицом друг к другу.

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

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

14. Кувырок назад в полушпагат. 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 - полушпагат.

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 полушпагат. 6.Из упора присев кувырок назад в полушпагат. **Типичные ошибки.**

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

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

15. 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.

16 «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.

17. «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 нам 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).



л в г

Страховка. Помочь детям ставить ноги на одной линии.

Придерживать спину ребенка ладонью, чтобы он смог сохранить равновесие с прогибанием туловища чуть назад.

18. «Улитка» или Полу шпагат.

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 вверху, 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).

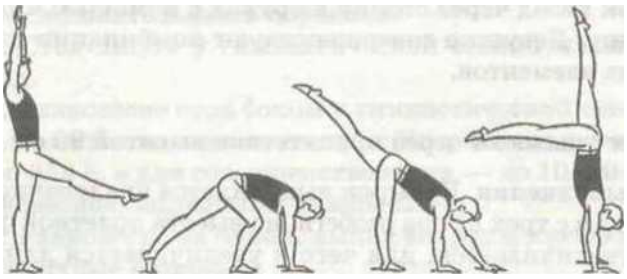
19. Шпагат (прямо) И.п. - о. с.

Техника выполнения. Медленно расставить прямые ноги в стороны, носки вытянуты, колени выпрямлены. Когда ноги будут расставлены шире плеч, понадобиться 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.



а б

20. Стойка на руках махом одной и толчком другой.





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

Последовательность обучения.

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

Типичные ошибки.

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

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

Приложение 2

Упражнения на гимнастических снарядах

Мальчики (первый год обучения)

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 ииз основной стойки.

Стойки. Стоика 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. и. - основная стойка.

I. 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).

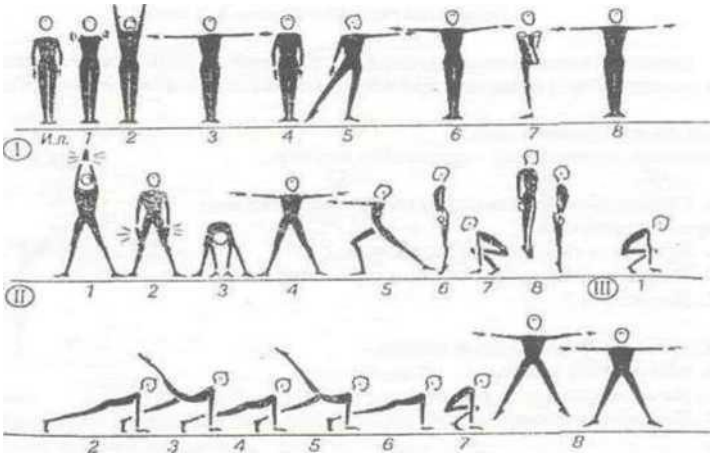


Рис.2

Лазанье (канат или шест).Лазанье на высоту 2-3 метра с прыжка по наклонному игоризонтальному канату в вис зацепом пятками или подколенками;

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

<u>Мальчики</u> (второй год обучения). 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 ииз основной стойки. Кувырок вперед скрестно в сед прямыми ногами.

Стойки и перевороты.Стоика 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).

Рис.2

Лазанье (канат или шест).Лазанье на высоту 2-3 метра с прыжка по наклонному игоризонтальному канату в вис зацепом пятками или подколенками;

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).**
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 ииз основной стойки. Кувырок вперед скрестно и в сед прямыми ногами. Кувырок назад. Два, три кувырка вперед. Кувырок назад в полушпагат.
Стойки и перевороты.Стоика 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. Мостопусканием. Мост с двух колен («верблюд»). Полушпагат («улитка), Полу шпагат 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 группировке.5-6. Перекатом назад-стойка на лопатках.7-8. Держать.
II. 1-2. Лечь на спину, руки вверх.3-4. Мост нош врозь.5-6. Лечь на спину, руки вверх.7-8, Поворот налево на 180°.
III. 1-2. Дугами через стороны, руки вниз, упор лежа на согнутых руках.3. Упор лежа.4-5. Сед на пятках с наклоном вперед. 6. Кувырок вперед в упор присев.

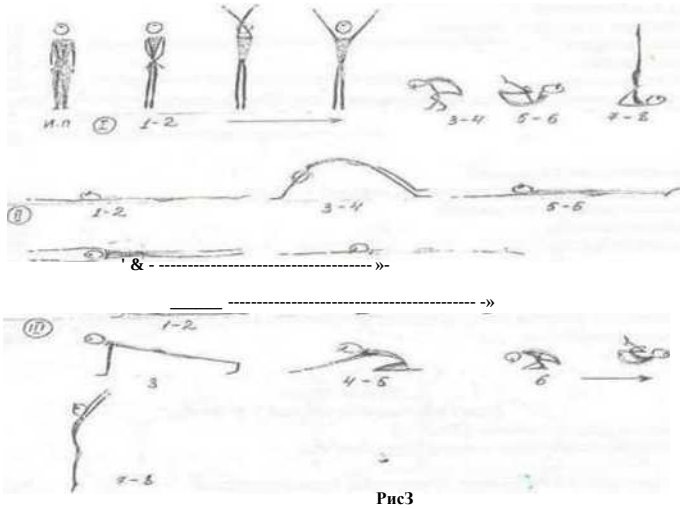


Рис3

7-8. Прыжок вверх прогнувшись, приземление.

Лазанье (канат или шест).Лазанье на высоту 2-3 метра с прыжка по наклонному игоризонтальному канату в вис зацепом пятками или подколенками;

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;

<u>Девочки</u> (первый год обучения). 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 ииз основной стойки. Кувырок вперед скрестно в сед прямыми ногами. Кувырок назад с мостика («колобок катится с горки»).

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

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

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

I. Встать на носки, руки вверх;

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

Лазанье. (Канат или шест) Лазанье на высоту 2-3 метра с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис завесой пятками или подколенками.
Прыжок. Прыжки в длину с места и с разбега, прыжки с высоты на точность приземления, прыжки на препятствия толчком одной и двумя ногами, прыжки на канат о разбега в висе стоя и в вис (толчком двумя ногами).
Прыжок на мост и выход вверх. Приземление. Наскок на возвышение 0,5 м. с прямыми ногами.
Упражнения на гимнастическихснарядах
Бревно (на низком бревне или буме).
Предварительная подготовка (упражнения на полу).

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

Ю.То же с закрытыми глазами.
11. Упражнения 9 и 10, полуприседая и вставая.

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

<u>Девочки</u>, (второй год обучения). Акробатическое соединение (Рис. 5) **Акробатические упражнения.**
Группировки. В приседе, сидя, лежа на спине.
Перекаты. Перекаты в группировке {назад - вперед) из положения сидя и из упора присев («Ванька-встанька»). Перекат из стойки на лопатках в упор присев. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.
Кувырки. Кувырок вперед из упора присев с мостика («с горки»), кувырок вперед из упора присев ииз основной стойки. Кувырок вперед скрестно в сед прямыми ногами.
Стойки. Стоика на лопатках («берёзка») с согнутыми и прямыми ногами.
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»).
Соединение нескольких элементов (3-5) в комбинации.

Акробатическое соединение: Исходное положение — основная стойка. Исходное положение - основная стойка

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

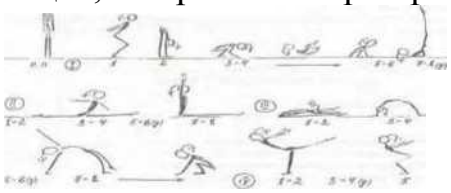
II. 1-2. Перекат в упор присев без помощи рук.З. Толчком ног шпагат на левую (правую). 4. Руки в стороны; 5-6. Держать.

7-8. Перемах правой (левой) в сед руки вверх.

III. 1 -2. Наклон вперед, разводя ноги врозь (90°), «складка» .3-4. Мост;

5-6. Держать;7-8. Поворот кругом в упор присев.

IV. 1-2. Встать в равновесие палевой (правой); 3-4. Держать;5. Приставить ногу «старт пловца»; 6. Прыжок вверх прогнувшись;7. Доскок руки вверх;8. Основная стойка.



<u>Девочки</u> (третий год обучения). Вольные упражнения (Рис. 6). Исходное положение - основная стойка

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

II. 1.Поворот кругом в упор присев.
2. Кувырок назад, ноги врозь
3-4. Прямой шпагат (3 сек), руки вверх.
5-6. Перекатом назад, кувырок назад, ноги вместе в упор присев.
7-8. Прыжок вверх, ноги вместе.

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

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

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

Именно благодаря физическим упражнениям, воздействующим на развитие мозга, эндокринной, дыхательной систем, значительно оздоравливается организм ребенка, формируются психофизические качества, культура чувств, нравственные и интеллектуальные особенности личности, культура жеста. Физическая культура приводит его к телесной гармонии, воспитывает эстетическое чувство от ощущения телесного здоровья, без которого немыслим творческий процесс оздоровления организма.

Приложение 3

Развитие физических качеств. ***Развитие силы.***

Сила—это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжении.

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;

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

Развитие гибкости. Гибкость -это способность выполнять движения с большой

амплитудой.

Движения гибкого человека более мягкие, свободные, а следовательно, и красивые. От гибкости в значительной мере зависит степень развития ловкости, и даже силы. Научиться делать высокие махи ногами в различных направлениях, шпагаты и мосты может каждый, хотя успешное освоение зависит от возраста, пола, особенностей опорно -двигательного аппарата, эластичности связок и тонуса мышц. Одни легко и быстро осваивают упражнения на гибкость, другим приходиться трудиться значительно дольше, третьи добиваются успеха лишь упорными, продолжительными тренировками.

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

Для развития гибкости используют махи и наклоны в различных направлениях. Они могут быть одноразовыми и пружинящими. Выполняют, постепенно увеличивая амплитуду движений до предельной. Для большей эффективности после двух-трех месяцев тренировок можно использовать небольшие гантели (50-100 г) Махи и наклоны должны чередоваться со статическими положениями: удерживание наклона, моста или шпагата в течение нескольких секунд. После двух-трех месяцев подготовки статические упражнения можно выполнять, используя силу рук, собственный вес.

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

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

Упражнения для развития подвижности в плечевых суставах.

1. *Маховые движения согнутыми руками. 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 обеих 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 наклону: 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. б.Круговые движения плечами*

Развитие ловкости

Ловкость - это способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимость 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 многоразовое выполнение силовых и статических упражнений.

Развитие силовой выносливости

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

Упражнения для рук и плечевого пояса

1. Сгибание и разгибание рук, движения прямыми руками во всех направлениях с гантелями или амортизаторами.

2.Отжимание в упоре лежа: руки на табурете; руки и ноги на полу; ноги на табуретке.

3. Подтягивание на перекладине в хвате обычном и широком; с отягощениями.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре на сп инках стульев.

Упражнения для ног и туловища

1. Глубокие приседания: обычные; с гантелями; на одной ноге.

2. Поднимание ног в угол; сидя на полу; на стуле; лежа на спине.

3. Прогибание: лежа на животе, на полу, на стеле.

4. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке или перекладине: согнутых, выпрямленных до положения угла, до касания перекладины.

3.Подъем переворотом в упор на перекзадине.

Статические упражнения

В эту группу входят упоры, висы, стойки и другие статические положения, для удерживания которых требуются значительные напряжения. В каждом подходе

упражнения фиксируют до отказа (от 2 до 20 сек.), количество подходов 2-8.
Достигнув этого результат, следует усложнить упражнения, используя отягощения или меняя и.п

Развитие скоростной выносливости

Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с резиновыми амортизаторами, гантелями, на гимнастической стенке, перекладине, без предметов и другие. Количество повторений - от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удается осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе.
Для развития скоростной выносливости используются силовые упражнения, рассмотренные (см. главу «Развитие сизы). Освоенными можно считать те из них, удается выполнить в быстром темпе.

Приложение 4

Комплекс по ритмической гимнастике.

1. ***«ЧАСИКИ»***

И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны.

1. -левая кисть вверх, правая вниз; 2-поменять положение вниз; 3-8-повторить 1-2. И.п. - то же. 9-таз влево; 10-таз вправо; 11-16 повторить 1-2. И.п. - то же. 17-таз влево, левая рука согнута в сторону; 18 - таз вправо, правая рука согнута в сторону; 19-32- повторить 1-2. Для перехода к следующему упражнению выполнить прыжок ноги вместе с поворотом налево, руки на пояс.

2. «СЧИТАЛОЧКА»

И.п.: основная стойка, левая рука согнута вперед, правая на пояс.

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

И.п. - полуприсед, левая на пояс, правая согнута вперед. 1-8-8 пружинящих приседаниях с поворотом направо кругом, на каждый счет опускать правую руку вниз; 17-32-то же вправо.

3. «КЛУБОЧЕК»

И.п. - левая нога вперед - в сторону на носок, руки за голову.

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

И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 9-накпон влево, левую ногу согнуть в сторону; 10- и.п.; 11-счет «1»; 12-счет «2»; 13-счет «1»; 14-счет «2»; 15-16-стойка ноги врозь, руки за голову; 17-32-то же вправо.

4. «КУКОЛКА»

И.п. - основная стойка, руки на поясе..

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

5. ЛОШАДКА»

И.п. - основная стойка, руки на поясе.

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

Приложение 5

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

1. **«Пронеси мяч».**

Инвентарь: надувной мяч или набивной мяч малого веса.

Группа делится на две равные команды, которые становятся на расстояние одного шага от средней линии площадки. Параллельно средней линии на расстоянии 8-15 м от нее (по длине зала) с каждой стороны проводится задняя линия площадки.

Мяч по жеребьевке находится у одной из команды, игроки которой, передавая его друг другу, стараются довести мяч до задней линии площадки противника и забросить за линию. Игроки второй команды стараются отобрать мяч и, если это им удается, переходят в наступление. Каждый заброшенный мяч дает команде очко. Побеждает команда, набравшая больше очков. **Правила игры:** играющий имеет право забросить мяч только после того, как дойдет до задней линии площадки противника; играющий имеет право передвигаться с мячом только два шага, при нарушении этого правила мяч передается противнику; после каждого заброшенного мяча игру начинает проигравшая команда.

2. **«Борьба за мяч».**

Инвентарь: Волейбольный или баскетбольный мяч.

Группа делится на две команды, игроки которых распределяются по площадке произвольно. Каждая команда выделяет по одному игроку, которые становятся в центр. Педагог, стоя между ними, подбрасывает мяч, а оба игрока, подпрыгнув, ударом руки стараются передать мяч игроку своей команды. Игрок, захвативший мяч, предает его свои игрокам, а противники стараются перехватить мяч. Выигрывает команда, у которой мяч находился дольше. **Правила игры:** запрещается делать более двух шагов с мячом, толкаться, подставлять ногу, хватать противника; в случае нарушения правил педагог останавливает игру, делает замечание нарушителю и передает мяч другой команде.

3. **«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.

4. **«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.

5. **«Поймай рыбку».**

Инвентарь: два шеста или две веревки.

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

6. **«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.

7. **«Подвижная цель».**

Инвентарь: волейбольный мяч.

Играющие становятся в круг диаметром не менее 6-7 м. Педагог назначает одного игрока ведущим, который располагается в центре. По сигналу педагога мяч перебрасывается по кругу, и один из игроков, найдя удобный момент, бросает его ведущего. Последний старается увернуться от удара. Если в ведущего попали мячом, он встает в круг, а игрок, попавший в него, становится ведущим.

Правила игры: игроки не должны заходить в круг.

8. **«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.

2. **«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, старясь перетянуть команду противника на свою сторону.

Приложение 6 ***«Путешествие в страну грации и движения»***

Программное содержание:

- Вызывать интерес детей к содержанию занятия.
- Упражнять ходьбу и бег с выполнением задания.
- Учить равновесие на одной ноге, стопку на лопатке.
- Поддерживать эмоциональное настроение у детей.

Методы: Наглядные, словесные, практические.

Приемы: Игровая мотивация, художественное слово, сюрпризный момент, музыкальное сопровождение.

О^о/^дованыегЛенточки по количеству детей.

Ход занятия:

Ведущий/Ребята сегодня мы отправляемся в страну грации и движения. В этой стране живут люди красивые, стройные, пластические и очень любят заниматься гимнастикой. Попасть в эту страну можно легкой походкой. (Ходьба в колонне по одному, на носках с поворотом на 180 градусов).

Ведущий:)\л страна находиться не далеко - не близко. Чтобы быстрее попасть в эту страну, мы сейчас пробежимся легким бегом. (Бег в колонне по одному). Бежим легко, дышим носиком. Молодцы, ребята. Вот мы и добрались.

Ведущий:А сейчас выполняем движения в ходьбе. (Общеразвивающие упражнения с ленточками, в движении).

Какой у нас замечательный и большой круг, попрошу ребяток повторять за мной упражнения, поднимаемся на носки, руки в стороны, опускаем, поднимаем. А теперь постараемся выполнить «Ласточку». Какие вы молодцы.

Основные виды упражнений.

1. Лежа на полу, руки вверх. На 1-поднимаем ноги вверх, руки внизу.
2. «Ласточка». Равновесие на одной ноге, руки в стороны.
3. «Ванька-встанька». Упор присев, руки вперед (кувырок вперед).
4. «Лягушка». Лежа на животе, руки вверх. 1- согнули ноги ;2-выпрямили.

(Выходят.жители страны).

Жители:Мы хотим поприветствовать вас своим выступлением. Посмотрите, как мы выполняем упражнения. Красиво и грациозна.

(«Выступление, акробатической комбинации, жителями страны) Ва)ртфш;Вам понравилось выступление жителей.

Дети: Да.

Ведущий:Ребяга нам пора возвращаться домой. Встаем, друг за другом и идем легкой походкой.

«Путешествие в город «Грации и пластики»

Программное содержание:

- Совершенствовать творческую двигательную деятельность;
- Развивать чувство равновесия, чувство полета, способность легко владеть своим телом;
- Воспитывать чувство красоты движений.

Методы и приемы: Сюрпризный момент, художественное слово, музыкальное сопровождение, игровая мотивация.

Оборудование: Ленты, эмблемы для гостей, аудио кассеты.

Ход занятия:

Королева: Здравствуйте дорогие друзья! ***Я*** приветствую вас. Сегодня, уважаемые педагоги, приглашаю вас отправиться в самое красивое и замечательное королевство в Спортландию. В моем королевстве есть замечательный город «Грации и пластики» живут в этом замечательном городе люди красивые, стройные, пластичные и очень любят заниматься гимнастикой (читает стихотворение).

Гимнасты здесь отличные,
Хотя и необычные.

Королева: И сейчас, уважаемые гости, перед вами вступит житель моего города.
(Выступление .....).

Королева: На танец, на танец
Скорей выходи!
Веселья так много
У нас впереди!
(Танец с лентами).

Королева: А сейчас выступают юные гимнастки
Очень скоро вся страна
Будет знать их имена.
(Выступление .....).

Настя: Не надо бояться, что будут смеяться
Спорт не бросай никогда!
Лишь тот, кто не плачет,
Добьется удачи-
Ни что не дается легко без труда!
(Выступление.....).

Выходят жители города и показывают пирамиду.

Королева: От юных спортсменов
Пластичных, красивых

За все: за успехи, здоровье и силу, Гимнастике нашей большое спасибо!

Королева: На память о нашем сегодняшнем путешествии мы вам дарим эмблемы города «Грации и пластики».

Гимнасты здесь отличные
Хотя и необычные!

Замок «Физкультуры и спорта»

Программное содержание:

- Совершенствовать творческую двигательную деятельность;
- Развивать чувство равновесия, чувство полета, способность легко владеть своим телом;
- Воспитывать чувство красоты движений.

Методы и приемы: Сюрпризный момент, художественное слово, музыкальное сопровождение, игровая мотивация.

Ход занятия:

Ведущий: Далеко, далеко, за горами, за лесами на высокой горе стоит красивый « Замок. И живут в этом замке люди талантливые, замечательные, красивые и очень любят заниматься гимнастикой.

Ведущий: Дорога дозамка не простая. Нужно будет много преодолеть препятствия на своём пути. Посмотрите вокруг какая «чаща» вслед за мной идите (дети продвигаться на четвереньках). А вот и новая преграда довольно широкая река, глубины которой мы не знаем. *Я* вижу лодки, садимся и переправляемся на другую сторону (исходное положение, сидя передвижение вперед на ягодицах, руки имитируют гребки веслом). Ну, вот река позади. И можно идти дальше (ходьба в колонне по одному).

Ведущий: Ребята нужно поторопиться. Прибавим шаг (бег в колонне по одному). Бежим правильно, ровно, легко. Дышим носиком. Молодцы ребята. Вот мы и добрались до «Замка.

Выходит королева с девочкой.

Королева: Я рада приветствовать вас в своем замке.

Гимнасты здесь отличные
Хотя и необычные!

Королева: Сейчас перед вами выступит юная гимнастка.

Выступление юной гимнастки

Королева: Понравилось вам выступление юной гимнастки?

Дети: Очень понравилось.

Королева: Теперь я вам предлагаю попробовать выполнить акробатические упражнения.

Дети выполняют акробатические упражнения.

1. «Ласточка». Равновесие на одной ноге, руки в стороны.
2. «Берёзка». Стойка на лопатках.
3. «Мост».
4. «Лягушка»

Подвижная игра «Море волнуется»

Ведущий: Ребята пора нам возвращаться домой. Встаем, друг за другом и идем легкой походкой.

Приложение 7 ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда при проведение занятий по спортивной гимнастике.

1. **Общие требования безопасности.**
1. ***К занятиям гимнастикой допускаются дети дошкольного возраста, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.***
2. При проведении занятий по гимнастике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
3. При проведении занятий по гимнастике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;
- травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах.

1.
1. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
2. При проведении занятий по гимнастике в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.
3. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить инструктору, который сообщает об этом администрации

учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом инструктору.

4. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.
5. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

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

2.2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.

2.3. Проверить надежность крепления перекладины, батута. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.

Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без инструктора или его помощника, а также без страховки.

1. *Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.*
2. *Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучаюгцимся.*
3. *При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.*

3.5.При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом инструктору.

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивной зал.

5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ТВОРЧЕСТВА,