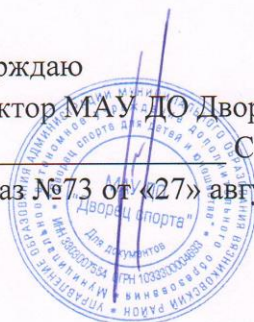


Управление образования администрации Вязниковского района
Муниципальное автономное учреждение
Дополнительного образования
«Дворец спорта для детей и юношества»

Принята на заседании
Методического совета
«27»08.2024 года
Протокол №1

Утверждаю
Директор МАУ ДО «Дворец спорта»
С.Г. Гордеев
Приказ №73 от «27» августа 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивная гимнастика»**

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 7-18 лет.

Срок реализации: 4 года.

Составил:
Педагог дополнительного образования
МАУ ДО «Дворец спорта»:
Брагина Ксения Александровна

г. Вязники 2024 год.

1 Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р)
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).
- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 18 июня 2003 г. N 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196»
- Информационное письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»
- Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности (письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 августа 2017 г. №09-1672)
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-29 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (требования к образовательным организациям - п.6)
- Полный текст Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, подготовленных Федеральным институтом развития образования
- Устав МАУ ДО «Дворец спорта для детей и юношества» и другие внутренние нормативные правовые акты.

Направленность программы физкультурно-спортивная

Программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она

предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях. Программа для учащихся общеобразовательных учреждений 1-4 класс. Программа секции «Спортивная гимнастика» предусматривает технику выполнения и последовательность обучения акробатическим упражнениям. Она направлена на развитие физических способностей детей. В программе раскрывается структура по спортивной гимнастике, принципы проведения занятий, календарно-тематический план, планирование учебного материала, распределение двигательной деятельности, контрольные упражнения и нормативы для оценки ОФП и СФП, классификация акробатических упражнений, техника выполнения и последовательность обучения акробатическим упражнениям, упражнения на гимнастических снарядах, развитие физических качеств.

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.

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.

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.

Актуальность программы

В настоящее время актуальность задачи оздоровления подрастающего поколения ни у кого не вызывает сомнений. Состояние здоровья наших детей вызывает серьезную озабоченность у специалистов – врачей, физиологов, педагогов. Дети ведут малоподвижный образ жизни: обучение в школе, приготовление уроков, просмотр телевизора, компьютерные игры – все это увеличивает напряжение зрительного аппарата, нагрузку на организм ребенка, приводит к возникновению дефицита мышечной деятельности. Недостаточная двигательная активность школьников в повседневной жизни неблагоприятно сказывается на их развитии. У многих школьников в результате высоких умственных нагрузок, нерационального питания и низкого уровня двигательной активности ухудшается зрение, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушается обмен веществ, уменьшается сопротивляемость организма различным заболеваниям.

Современные дети гораздо более подвержены аллергическим и инфекционным заболеваниям, ослаблены физически, имеют неустойчивую психику. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушения осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. А длительное пребывание в однообразной позе (за партой в школе или за письменным столом дома) вызывает статическую нагрузку на определенные группы мышц, что приводит к их утомлению и усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. Это неблагоприятное воздействие настолько велико и

объёмно, что организм ребёнка не в состоянии с этим справиться, и ребёнок теряет хорошее настроение и работоспособность.

Лучшим противодействием негативным факторам является «погружение» в деятельность, отличающуюся от привычной (школьной, бытовой), достижение успеха в этой деятельности, возможность «выразить себя», «преуспеть».

В сфере физической культуры развитие двигательных возможностей человека неотделимо от развития его личностных качеств, более того – определяется ими. Фактически культура физическая – та же общая культура с преобладанием её духовной стороны, но реализуемая специфическим образом – через сознательно окультуренную двигательную деятельность, где двигательное действие выступает средством удовлетворения многообразных потребностей человека, его саморазвития, самопознания и самосовершенствования.

В младшем школьном возрасте закладываются основы физической культуры человека, формируются интересы, мотивации и потребности в систематической физической активности. Этот возраст особенно благоприятен для овладения базовыми компонентами культуры движений, освоения обширного арсенала двигательных координаций, техники разнообразных физических упражнений.

Своевременность, необходимость, соответствие потребностям времени

программы заключается в том, что она даёт возможность на материально-технической базе общеобразовательной школы выявить, сформировать и развить эстетические и спортивные способности каждого обучающегося.

Новизна

Многообразие физических упражнений и методов их применения, составляющих содержание гимнастики, позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма в соответствии с двигательными возможностями человека. Поэтому гимнастика является одним из наиболее действенных средств гармонического физического развития занимающихся. Большой диапазон использования средств и методов гимнастики делает ее доступной для людей любого возраста, пола и физической подготовленности.

Четкая организация занятий, строгие требования к точности выполнения упражнений, формирование представления об изяществе движений, о красоте человеческого тела, побуждение к физическому самосовершенствованию способствуют воспитанию важных моральных и волевых качеств.

Адресат программы: Программа «Спортивная гимнастика» адресована учащимся школ Вязниковского района в возрасте 7-18 лет (1-11 классов), занимающихся в системе дополнительного образования с допуском врача-педиатра.

Форма обучения-занятия проводятся в форме очного обучения (Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации», № 273-ФЗ | гл. 2 ст., 17 п. 2).

Особенности организации образовательного процесса: групповая. Уровни освоения программы – разноуровневый (стартовый и базовый). Учебные группы - не менее 10 человек. Программа рассчитана на воспитанников с 7 до 17 лет.: Основной принцип формирования группы - возрастной, при этом учитывается уровень физической подготовленности. Зачисление производится на основании заявления родителей или законных представителей после издания соответствующего приказа директора МАУ ДО «Дворец спорта».

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Учебное занятие - основная форма организации образовательной деятельности на основании Положения об Организации образовательного процесса в

муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Дворец спорта детей и юношества» (далее - Учреждение) осуществляется в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196).

Объем учебной нагрузки разработан в соответствии с Уставом учреждения и Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41; уставом МАУ ДО «Дворец спорта».

1.2. Цели и задачи

В соответствии с **целями** данной программы, решаются следующие **задачи**:

1. Образовательные:

- формирование жизненно важных двигательных умений навыков (в том числе прикладных и спортивных);
- соразмерное развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести, функции равновесия);
- сохранение технически сложного и интересного вида спорта путём подготовки спортсменов для участия в соревнованиях, показательных выступлениях и конкурсах;
- развитие эстетических качеств (музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма);
- вооружение специальными знаниями в области гимнастики для укрепления здоровья, прикладного использования в будущей профессиональной деятельности и в быту;
- формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля и самопознания.

2. Метапредметные:

- формирование умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- обучение длительному сохранению правильной осанки во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо;
- формирование умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- овладение сведениями о роли и значении культуры движения в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- формирование отношения к здоровью как к одному из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание занятий гимнастикой как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения;
- формирование умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий гимнастикой, излагать их содержание;
- формирование умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- овладение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- формирование умения вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- формирование умения логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

3. Личностные:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
 - формирование эстетических, волевых, нравственных качеств: коллективизма, дисциплинированности, решительности, целеустремленности, настойчивости, смелости, упорства, выдержки, ориентировки, инициативности; формирование межличностных отношений в группе детей; привитие интереса к регулярным занятиям;
 - овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о функциональных возможностях организма, способах профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях гимнастикой;
 - овладение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
 - развитие способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
 - развитие способности принимать активное участие в организации и проведении соревнований и выступлений;
 - формирование умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
 - формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

Программа рассчитана на детей - 7-18 летнего возраста

Занятие проводится в группе по 12-15 человек, так как предусматривается работа индивидуально.

Проводиться занятие 3 раз в неделю.

Программа рассчитана на 4 года обучения:

Продолжительность занятия 2 часа

I год - начальное обучение. Набор в группы детей 7-8 лет;

II год – формирование и закрепления основных двигательных навыков и умений;

III –IV год – углубленное усвоение акробатических элементов, подготовка к выступлениям на концертах и праздниках;

Занятия проводятся на:

1ом и 2ом году обучения – 3 раза в неделю
3ем и 4ом году обучения – 3 раза в неделю

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.

Обучение гимнастическим упражнениям можно разделить на **3 этапа**.

- *Этап обучения;*
- *Этап разучивания;*
- *Этап совершенствования.*

Основной формой работы по программе в спортивной гимнастике является:

- групповое учебно–тренировочное занятие.

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. Проникновенное слово, сказанное на фоне прекрасной музыки, помогает становиться по своему психологическому состоянию качественно другим, успокоенным и обновленным, подобно тому, как человек становиться другим после соприкосновения с природой.

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

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 отдельно для каждой группы.

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

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

1.3.Содержание программы.

Учебный план.

**Распределение учебных часов по годам обучения
при 3-х разовых занятиях в неделю**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Дорога на занятия Практическое занятие – игра по ПДД	3	1	2	Знакомство, опрос, наблюдения, игра по ПДД
2	Введение в предмет	12	6	6	лекции, беседы, опрос, практические занятия
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	34	8	26	
3.1	Общеразвивающие упражнения	22	5	17	практические занятия
3.2	Упражнения с предметами	4	2	2	практические занятия
3.3	Упражнения из других видов спорта	8	1	7	практические занятия
	Соблюдение правил безопасного поведения на улице и в общественном транспорте	2	1	1	просмотр видеороликов с заданиями по воспитанию правовой культуры поведения и пропаганде ПДД; викторина
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	56	13	43	
4.1	Упражнения для развития амплитуды и гибкости	8	3	5	практические занятия
4.2	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве	6	2	4	практические занятия
4.3	Упражнения для развития скоростно- силовых качеств	28	6	22	практические занятия
4.4	Упражнения для	14	2	12	практические занятия

	развития координации движений				
	Соблюдение правил безопасного поведения на улице и в общественном транспорте	2	1	1	просмотр видеороликов с заданиями по воспитанию правовой культуры поведения и пропаганде ПДД; викторина
5	Техническая подготовка	30	-	30	
5.1	Упражнения основной гимнастики	18	-	18	практические занятия
5.2	Акробатические упражнения	8	-	8	практические занятия
5.3	Хореографические упражнения	4	-	4	практические занятия
6	Акробатика	2	-	2	практические занятия
7	Подведение итогов года обучения	3	-	3	просмотр успехов обучающихся и оценка полученных навыков в спортивной гимнастике
	ИТОГО:	144	30	114	

1.4. Планируемые результаты обучения

Планируемые результаты обучения по данной программе предполагают следующее:

а) в результате занятий обучающийся должен:

- знать основные теоретические сведения по гимнастике и хореографии (правила безопасности во время занятий по гимнастике, названия хореографических и гимнастических элементов, название гимнастических снарядов, оборудования, инвентаря);
- понимать значение гимнастических и хореографических упражнений для развития всех физических качеств, о роли и месте занятий гимнастикой в организации здорового образа жизни;
- уметь выполнять гимнастические и хореографические упражнения, соответствующие его уровню подготовки;
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

б) учащийся получит возможность сформировать следующие компетенции и личностные качества:

- проявлять инициативу и самостоятельность при организации коллективных занятий гимнастикой, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- взаимодействовать с детьми разного возраста, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-организовывать и проводить самостоятельные занятия по гимнастике, подбирать физические упражнения в зависимости от намеченной цели обучения;
- овладеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

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

- 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.

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

Руководитель секции должен помнить, что успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность.

Полученные знания и умения дети могут показать в различных физкультурных досугах, развлечениях и спортивных праздниках.

Для успешного решения вышеназванных задач важно постепенное нарастание трудностей.

Сначала необходимо ребенка заинтересовать, показать, объяснить, а затем закрепить двигательные упражнения. Подбирается материал в соответствии с темой занятий. Целесообразно на каждом занятии проводить работу, направленную на решение вышеизложенных задач.

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:

1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного 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.

В зависимости от возраста задачи педагогического аспекта могут требовать на одних занятиях больше времени, на других - меньше.

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 35-40 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 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.).

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.Преемственность.

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.

2.Формы аттестации

Мониторинг качества образовательной деятельности обучающихся является механизмом отслеживания эффективности реализации образовательной программы и деятельности педагога дополнительного образования.

Целью педагогического мониторинга является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей обучающихся.

Задачи мониторинга:

- 1.Обобщить опыт работы педагога дополнительного образования по диагностированию результативности освоения образовательной программы.
- 2.Проанализировать имеющийся педагогический опыт проведения мониторинга с целью выявления положительных и отрицательных сторон.
- 3.Определить, насколько эффективен образовательный процесс, организованный в коллективе и как он способствует формированию профессиональных знаний и умений и навыков обучающихся в области гимнастики.

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям обучающихся. Важной составляющей

контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный).

Этапный контроль необходим для всех занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

Этапный контроль.

Этапный контроль проводится

- в группах стартового уровня один раз в год (в конце учебного года).

Его задачами являются

- определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности обучающегося;
- оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;
- разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода обучающегося на следующий уровень многолетней подготовки.

Текущий контроль.

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления обучающегося после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

Оперативный контроль.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом.

Методы и формы контроля:

- 1) метод включённого педагогического наблюдения.
- 2) опрос и беседы по программе теоретической подготовки.
- 3) выполнение комплексов контрольных упражнений, проведение контрольных занятий.
- 4) диагностика (входная, текущая, итоговая); для отслеживания уровня подготовки составляется карта индивидуального развития обучающегося и пакет диагностических документов по годам обучения, которые дают возможность проследить в динамике: физическое развитие тела, координацию и подготовку учащегося по годам обучения
- 5) учёт учебно-тренировочной и воспитательной работы ведётся в специальном групповом журнале.
- 6) выполнение контрольно-переводных нормативов по уровням подготовки (приложение А).
- 7) участие обучающихся в соревнованиях и показательных выступлениях различного уровня.

Критерии оценки технического мастерства:

- точность движений рук и ног - строгое соответствие техники выполненных элементов заданным параметрам;
- лёгкость исполнения – выполнение движений без видимых усилий;
- максимальная амплитуда выполнения акробатических и гимнастических элементов;
- слитность движений – плавность переходов от движений к движениям при отсутствии видимых остановок.

Оценка по критериям технического мастерства позволяет целенаправленно управлять процессом обучения, воздействуя на отдельные признаки подготовленности, и является той срочной информацией о состоянии обучающихся, которая позволяет вносить коррективы в тренировочный процесс путем подбора адекватных средств и методов обучения.

Критерии оценки эффективности обучения:

- сформированность основных компетенций по дисциплине «гимнастика»;
- наличие знаний теоретического материала и умение ими пользоваться на практике;

- положительные результаты спортивных достижений учащихся (участие в соревнованиях, показательных выступлениях разного уровня).

Результат эффективности реализации образовательной программы – участие обучающихся в различных соревнованиях, смотрах, фестивалях и слётах.

2.1. Календарно – тематическое планирование

№	Наименование раздела/темы	Дата
1	Краткий обзор развития гимнастики в России. Гимнастическая терминология.	
2	Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике	
3	Инструктаж по ТБ .	
4	Ходьба в приседе. Прыжковые упражнения.	
5	Наклоны вперед, назад, вправо, влево.	
6	Выпады и полушпагаты.	
7	Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой	
8	Широкие стойки на ногах	
9	Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах)	
10	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах.	
11	Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости	
12	Инструктаж по ТБ. Произвольное преодоление простых препятствий.	
13	Ходьба по гимнастической скамейке	
14	Воспроизведение заданной игровой позы.	
15	Жонглирование малыми предметами	
16	Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.	
17	Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие.	
18	Равновесие «ласточка»	
19	Передвижения на носках, с поворотами и подскоками.	
20	Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам. Упражнения на формирование осанки.	
21	Инструктаж по ТБ. Упражнения с предметами.	
22	Упражнения на проверку осанки.	
23	Ходьба на носках. Упражнения на гимнастической лавке.	
24	Ходьба с заданной осанкой. Упражнения на гим. стенке.	
25	Ходьба под музыкальное сопровождение. Комплекс ритмической гимнастике.	
26	Танцевальные упражнения.	
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	Гигиена, предупреждения травм на занятии по гимнастике, врачебный контроль.	
32	Упоры (присев, лежа, согнувшись)	
33	Седы (на пятках, углом)	
34	Группировка, перекаты в группировке.	
35	Стойка на лопатках(согнув и выпрямив ноги)	
36	Кувырок вперед (назад) «мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки.	
37	Элементы танцевальной и хореографической подготовки.	
38	Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения.	
39	Начальное обучение акробатическим прыжкам.	
40	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах.	
41	Наклоны туловища, выпады в стороны и вперед.	
42	Полушпагат, шпагат.	
43	Развитие подвижности в плечевых суставах.	
44	Развитие гибкости позвоночника.	
45	Развитие подвижности в тазобедренных суставах.	
46	Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости.	
47	Развитие гибкости позвоночника .	
48	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности.	
49	Преодоление простых препятствий.	
50	Передвижения по гимнастической скамейке.	
51	Жонглирование малыми предметами.	
52	Преодоление полосы препятствий.	
53	Упражнения на равновесие.	
54	Упражнения на координацию движения.	
55	Упражнения на проверку осанки.	
56	Ходьба с заданной осанкой.	
57	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении.	
58	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета.	
59	Жонглирование на ограниченной опоре.	
60	Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.	
61	Упражнения с удержанием предмета на голове, ходьба с заданной осанкой.	
62	Упражнения на бревне (ходьба на носках, повороты ,махи ногами)	
63	Упражнения на бревне (ходьба на носках, повороты ,махи ногами) Акробатические упражнения.	
64	Опорный прыжок через коня	
65	Упражнения на бревне (ходьба на носках, повороты ,махи ногами)Опорный прыжок	
66	Опорный прыжок.	
67	Опорный прыжок.	
68	Показательные выступления для родителей.	

2.2. Ожидаемые результаты

К концу 1 – го года обучения:

Знать: параметры правильной осанки, значения гимнастики для человека. Гимнастика с основами акробатики **Уметь:** Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «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 группировку 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 попластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Требования к уровню подготовки учащихся.

К концу 2 – го года обучения:

Знать:

параметры правильной осанки, значения гимнастики для человека, строевые команды (Понятия: «стой», «шеренга», «колонна», «фронт», «фланг», «дистанция», «интервал», «направляющий», «замыкающий».)

Уметь:

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

К концу 3 – го года обучения:

Знать:

Параметры правильной осанки, значения гимнастики для человека, строевые команды (Понятия: «стой», «шеренга», «колонна», «фронт», «фланг», «дистанция», «интервал», «направляющий», «замыкающий».) Управление строем: точки зала, команды, распоряжения, сигналы, жесты. Группы строевых упражнений: строевые приёмы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания **Уметь:** Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «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

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах);

Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах;

Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости. Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. 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 группировку и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

К концу 4 – го года обучения:

Знать: параметры правильной осанки, значения гимнастики для человека. параметры правильной осанки, значения гимнастики для человека, строевые команды (Понятия: «стой», «шеренга», «колонна», «фронт», «фланг», «дистанция», «интервал», «направляющий», «замыкающий».) Управление строем: точки зала, команды, распоряжения, сигналы, жесты. Группы строевых упражнений: строевые приёмы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Фигурная маршировка. Особенности методики проведения строевых упражнений. Краткий обзор развития гимнастики в России Гимнастическая терминология

Уметь: Гимнастика с основами акробатики Ходьба в приседе; наклоны вперед, назад, вправо, влево; выпады и полушпагаты; высокие взмахи поочередно 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; индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Методическое обеспечение программы

Методы обучения :

Общепедагогические методы

В данной программе предусмотрено применение методов общей педагогики, в частности методов использования слова (словесные методы) и методов обеспечения наглядности (наглядные методы).

Словесные методы

- ü Дидактический рассказ.
- ü Описание.
- ü Объяснение.
- ü Беседа.
- ü Разбор.
- ü Лекция.
- ü Инструктирование.
- ü Комментарии и замечания.
- ü Распоряжения, команды, указания.

Наглядные методы

- ü Метод непосредственной наглядности (показ).
- ü Методы опосредованной наглядности (демонстрация наглядных пособий, учебных видео- и кинофильмов; рисунки фломастером на специальной доске; зарисовки, выполняемые занимающимися, и др.)
- ü Методы направленного прочувствования двигательного действия (направляющая помощь преподавателя при выполнении двигательного действия; выполнение упражнений в замедленном темпе; фиксация положений тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия; использование специальных тренажёрных устройств, позволяющих прочувствовать положение тела в различные моменты выполнения движения).
- ü Методы срочной информации (получение преподавателем и занимающимися с помощью различных технических устройств срочной и предварительной информации после или по ходу выполнения двигательных действий соответственно с целью их необходимой коррекции либо для сохранения заданных параметров).

Специфические (практические) методы:

I. Методы строго регламентированного упражнения.

Методы обучения двигательным действиям:

- ü целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения, метод подводящих упражнений);
- ü метод расчленения (метод расчленённо-конструктивного упражнения, метод решения частных двигательных задач);
- ü сопряжённого воздействия.

Методы воспитания :физических качеств:

- ü методы стандартного упражнения;
- ü метод стандартно-непрерывного упражнения;
- ü метод стандартно-интервального упражнения;
- ü методы переменного упражнения;
- ü метод переменного-непрерывного упражнения;
- ü метод переменного-интервального упражнения;
- ü круговой метод.

II.Метод программирования:

- ü метод линейного программирования;
- ü метод разветвлённого программирования.

III.Игровой метод (использование упражнений в игровой форме).

IV.Соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

Методы психолого - педагогического воспитания:

- ü Убеждение.
- ü Поощрение.
- ü Упражнение.
- ü Стимулирование.
- ü Мотивация.
- ü Наказание.

Формы организации образовательного процесса

Основной формой работы детского творческого объединения является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Учебные группы комплектуются с учётом возраста, спортивной подготовленности и в соответствии с этапами многолетней подготовки учащихся.

Формы организации учебного занятия и его алгоритм

В зависимости от решаемых задач и уровня подготовленности занимающихся, тренировочное занятие может проводиться в форме:

- теоретические и практические;
- тестирование (промежуточное и итоговое);
- участие в соревнованиях и концертах;
- восстановительно-профилактические мероприятия;
- просмотр видеозаписей, учебных фильмов, соревнований;
- индивидуальные занятия; учебно-тренировочные сборы (по возможности);
- спортивно-оздоровительные лагеря(по возможности);
- спортивно-массовые мероприятия;
- инструкторская и судейская практика.

Учебно-тренировочные занятия в каждой группе планируются на основе данной программы с учётом режима дня школьников. В соответствии с общими задачами детского творческого объединения, каждая учебная группа решает свои, специфические задачи.

Занятие в детском творческом объединении традиционно состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Во вводной части решаются задачи организации учащихся и подготовки их организма к последующей работе. По своему назначению задачи подготовительной части урока гимнастики делятся на две группы. Первую группу составляют задачи разминки преимущественно биологического аспекта: подготовка ЦНС и вегетативных функций (психологический настрой занимающихся на урок, повышение жизнедеятельности организма, создание благоприятного

фона, обеспечивающего успех последующей деятельности; обеспечение готовности двигательного аппарата к действиям, требующим от занимающихся подвижности в суставах и значительных мышечных напряжений). В другую группу входят образовательные задачи преимущественно педагогического аспекта: формирование у занимающихся умений выполнять двигательные действия с различными заданными параметрами (степень напряжения, направление, амплитуда, темп и ритм); овладение отдельными компонентами или законченными простыми двигательными действиями.

Общими задачами основной части занятия, определяющими направление деятельности занимающихся, являются: воспитание волевых и физических качеств занимающихся, а также формирование жизненно необходимых, спортивных и танцевальных двигательных навыков. В основной части учащиеся осваивают такие упражнения, для выполнения которых требуются значительные волевые и физические усилия: прыжки опорные и безопорные, акробатические упражнения, хореографические упражнения, прикладные общеразвивающие упражнения повышенной интенсивности. Выбор упражнений для конкретно взятого занятия зависит от частных задач основной части урока, от индивидуальных возможностей занимающихся и других условий.

Заключительная часть занятия используется для содействия возможно более быстрому восстановлению организма обучающихся, подведения итогов данного занятия и установки на следующее. Желательно также дать обучающимся задание для самостоятельной работы.

2.3. Материально-техническое обеспечение

Необходимым условием для реализации программы является соответствующее материально-техническое обеспечение:

- Ø специальный спортивный зал (с пропускной способностью не менее 50 человек), с вентиляцией, деревянным покрытием, хорошим освещением, необходимым температурным режимом, раздевалками, душем;
- Ø основные и вспомогательные снаряды гимнастического многоборья;
- Ø гимнастические поролоновые маты и кубики;
- Ø гимнастические стенки и скамейки;
- Ø гимнастические вертикальные канаты;
- Ø наборы отягощений на ноги и на руки, скакалки, мячи, обручи, гимнастические палки и прочий инвентарь;
- Ø переносной музыкальный центр;
- Ø средство фото- и - видеофиксации.

Информационное обеспечение

К информационному обеспечению успешного проведения занятий по программе «Спортивная гимнастика» относятся:

- инструкции по технике безопасности при занятиях гимнастикой;
- методическая литература по гимнастике;
- контрольные нормативы по ОФП и СФП;
- учебные filmy и видеоматериалы о соревнованиях по командной, спортивной, художественной, эстетической гимнастике российского и международного уровней;
- материалы сайта Федерации гимнастики России.

Кадровое обеспечение

Реализацию общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная гимнастика» обеспечивает педагог дополнительного образования 1 категории.

Образование -высшее.

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 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 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**

Сумма сбавок во всех упражнениях определяет оценку (по таблице) за гибкость.

Учебно – тематический план на четыре года обучения 1-2 год обучения (1 раз в неделю) и 3-4 год обучения (2 раза в неделю)

Гимнастическая терминология Меры предупреждения травм на занятии по спортивной гимнастике
Общая физическая подготовка и Специальная физическая подготовка
Акробатика Элементы вольных упражнений Культурно-массовая работа

(выступления на физкультурных праздниках)

II. Упражнения на развитие гибкости (10 часов)

Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах
Наклоны туловища
Выпады в стороны и вперёд
Шпагат
Развитие подвижности в плечевых суставах
Развитие гибкости позвоночника
Развитие
подвижности в тазобедренных суставах
Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости
Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности

III. Упражнения на развитие ловкости и координации (9 часов)

Преодоление простых препятствий Передвижения по
гимнастической скамейке Преодоление полосы
препятствий Упражнения на переключение внимания
Упражнения на равновесие Упражнения на
координацию движения Передвижения на носках, с
поворотами и подскоками Передвижения по
намеченным ориентирам Тест «Прыжок в длину с
места»

IV. Упражнения на формирование осанки (8 часов)

Упражнения на проверку осанки
Ходьба на носках
Ходьба с заданной осанкой
Комплексы упражнений на контроль осанки в движении
Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета
Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных
участков тела
Упражнения с удержанием предмета на голове

V. Акробатические упражнения (4 часов)

Упор, присев Упор, лёжа Упор, согнувшись, Сед на пятках, Сед
углом Стойка на лопатках, согнув ноги Стойка на лопатках,
выпрямив ноги Группировка Перекаты Кувырок вперёд Кувырок
назад

КЛАССИФИКАЦИЯ а к р о б а т и ч е с к и х

у п р а ж н е н и й. Приложения № 1

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: Пригибанием 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 – 4 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 колесом. Переворот колесом - 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.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

1. 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.

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 перекаат назад – вперед на спине.

2. Из положения группировки, сидя перекаат назад перекаатом вперед вернуться в и.п.

3. Из упора присев перекаат назад в группировке и перекаатом вперед сед в группировке.

4. Из упора присев перекаат назад в группировке и перекаатом вперед.

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

6. Из упора присев перекаат 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.

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.

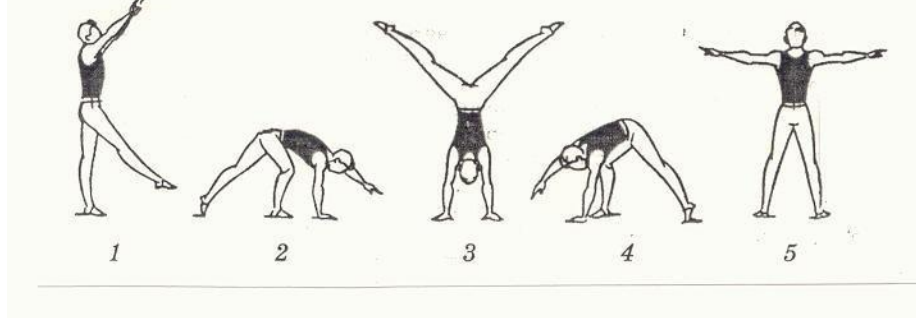
10. «Птичка».

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 выпрямить носки.

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 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.

12. 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.

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 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 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 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.

18«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).

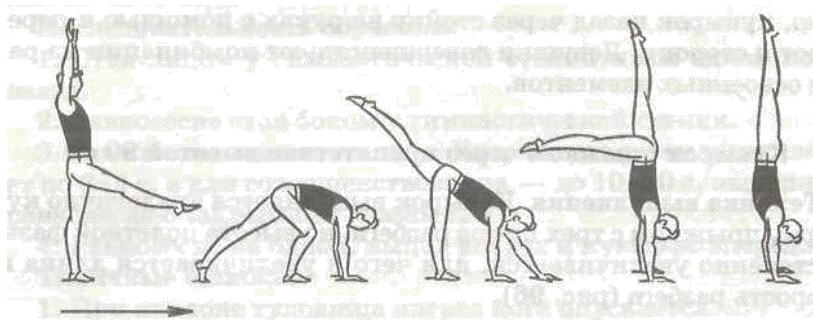
18. Шпагат (прямо) И.п. – о.с.

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.

19. 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.

Девочки(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 из основной стойки. Кувырок впередскрестно в сед прямыми ногами.

Кувырок назад с мостика («колобоккатится с горки»).

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

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

1. 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 (держат);
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 завесом 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 с разбега в вис стоя и в вис (толчком двумя ногами).

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

Бревно (на низком бревне или буме).

Предварительная подготовка (упражнения на полу).

1. Стойка на носках – до 10 сек.
2. То же с закрытыми глазами.
3. Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии - до 10 сек.
4. То же с закрытыми глазами.
5. В стойке на носках шаги с одной ноги вперед и назад - 5-6 раз. То же с другой ноги.
6. То же с закрытыми глазами.
7. Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны - держать 10 сек. 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.
10. 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 пройти (или проползти) по бревну, держась за палец преподавателя (преодоление страха, неуверенности, развитие способностей сохранять равновесие и ориентироваться в пространстве в условиях ограниченной опоры, расположенной на высоте).

Девочки(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 из основной стойки. Кувырок впередскрестно в сед прямыми ногами.

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

Мосты и шпагаты. Мост из положения лежа на спине . Мостопусканием. Мост с двух колен («верблюд»), Полушпагат «улитка», Полушпагат с наклоном и прогнувшись. Шпагат правой (левой). Шпагатноги 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.3. Толчком ног шпагат на левую (правую). 4. Руки в стороны; 5-6. Держать.

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

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

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

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

5. Приставить ногу – «старт пловца»; 6. Прыжок вверх прогнувшись;

7. Доскок руки вверх;8. Основная стойка.

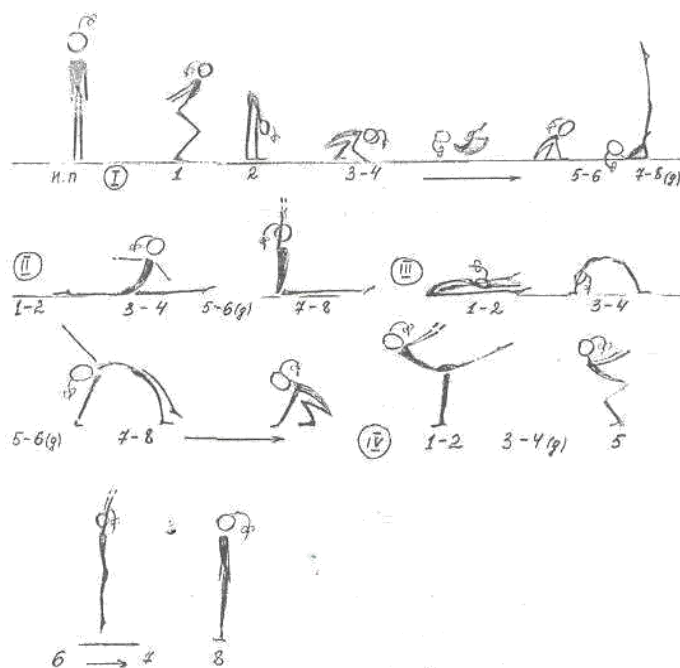


Рис.5

Девочки (третий год обучения).

Вольные упражнения (Рис. 6). Исходное положение - основная стойка

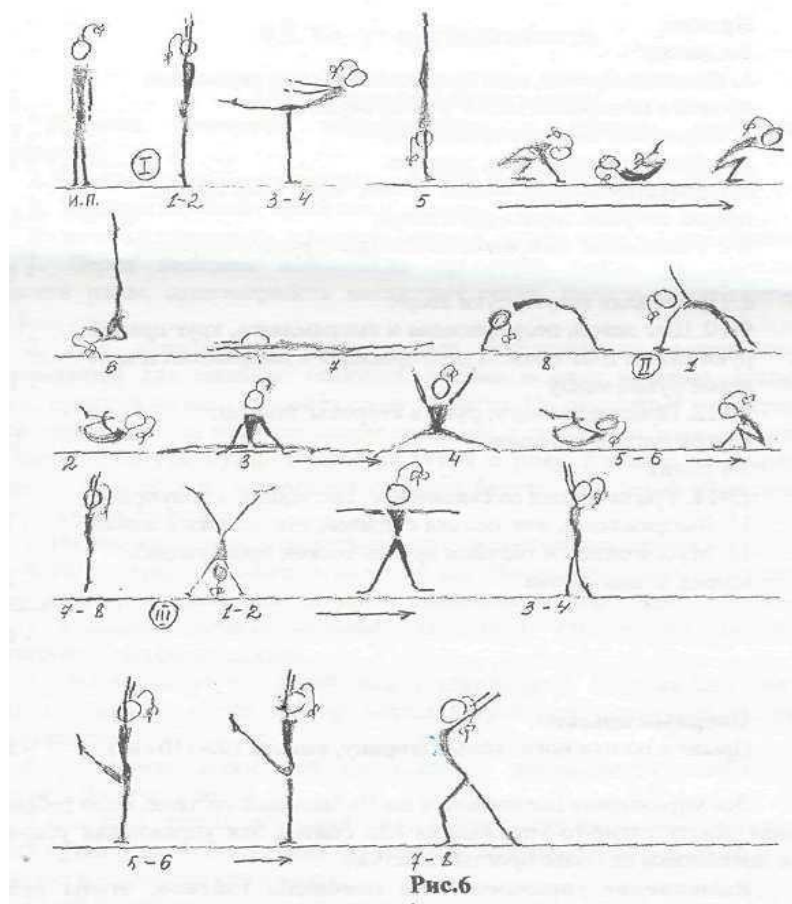
- I. 1-2. Встать на носки, руки вверх, прогнуться.
 - 3-4. Равновесие на правой (левой), держать.
 5. Через стойку на руках, кувырок вперед в присед.
 6. Перекат назад, стойка на лопатках («березка»).
 7. Медленное опускание ног в горизонтальное положение.
 8. Сгибая руки и ноги - «моста, держать.
- II. 1. Поворот кругом в упор присев.
 2. Кувырок назад, ноги врозь
 - 3-4. Прямой шпагат (3 сек), руки вверх.
 - 5-6. Перекатом назад, кувырок назад, ноги вместе в упор присев.
 - 7-8. Прыжок вверх, ноги вместе.

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 немислим творческий процесс оздоровления организма.

Приложения № 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, провидите соревнования среди занимающихся, оценивая технику выполнения (легкость, четкость, правильность положений), количество повторений и время удерживания позы.

Приложения № 5

Развитие гибкости

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

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

Научиться делать высокие махи ногами в различных направлениях , шпагаты и мосты может каждый , хотя успешное освоение зависит от возраста, пола, особенностей опорно– двигательного аппарата, эластичности связок и тонуса мышц. Одни легко и быстро осваивают упражнения на гибкость, другим приходится трудиться значительно дольше, третьи добиваются успеха лишь упорными, продолжительными тренировками. Наиболее благоприятный возраст для развития гибкости 4-12 лет. Однако в спортивной практике есть немало примеров отличного освоения и мостов не только в 13-16 лет (что вполне естественно), но и после 20.

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

Махи и наклоны должны чередоваться со статическими положениями: удерживание наклона, моста или шпагата в течение нескольких секунд. После двух-трех месяцев

подготовки статические упражнения можно выполнять, используя силу рук, собственный вес.

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

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

Упражнения для развития подвижности

в плечевых суставах.

1. Маховые движения согнутыми руками. 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 табурете; руки и ноги на полу; ноги на табуретке.

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

4.Сгибание и разгибание рук в упоре на спинках стульев.

Упражнения для ног и туловища

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

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

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

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

5.Подъем переворотом в упор на перекладине.

Статические упражнения

В эту группу входят упоры, висы, стойки и другие статические положения, для удерживания которых требуются значительные напряжения. В каждом подходе упражнения фиксируют до отказа (от 2 до 20 сек.), количество подходов 2-8. Достигнув этого результат, следует усложнить упражнения, используя отягощения или меняя 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 удастся осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе.

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

Список литературы:

1. Александрова Н.Г. Ритмическое воспитание. – М., 1924.
2. Бенджамин Лоу. Красота Спорта./пер. с англ. И.Л. Моничева – М.: Радуга, 1984.
3. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М: Физкультура и спорт, 1984.
4. Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1976.-108с.
5. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002.
6. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айиспресс, 2004.-112с. – (Методика)
7. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. Теория и практика. Учебное пособие для студ. высш. заведений. – М.: ВЛАДОС, 2000.
8. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М., 1972.

Список литературы для детей и родителей

1. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика, - Киев, «Олимпийская литература», 1999.
2. Составитель В.М. Гимнастика. – М: Физкультура и спорт, выпуск 1, 2, 1986.
3. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232с.
4. Шлемин А.М. Юный гимнаст. И., «Физкультура и спорт», 1973.