

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Большевицкая средняя общеобразовательная школа»
Мошковского района**

РАССМОТРЕНО

Педагогическим
советом

МКОУ Большевицкая
СОШ

Протокол № 01
от «17» августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель
директора по ВР

Завальнюк А.В

от «17» августа 2026 г. г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

О.А. Жарикова

Приказ №53-ОД
от «17» августа 2026 г. г.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Художественная гимнастика»
для учащихся с 7 – 12 лет
2026-2027 учебный год**

Количество часов: всего 34 ч., в неделю 1 ч.

Сроки реализации программы – 1 год.

Руководитель: Бычкова Виктория Ивановна
Учитель физической культуры.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка (направленность программы, актуальность, новизна и отличительные особенности, адресат программы, объем программы и срок освоения, форма обучения, уровень программы (если есть), особенности организации образовательного процесса, режим занятий).
- 1.2. Цель и задачи программы (цель, задачи: личностные, метапредметные, предметные).
- 1.3. Содержание программы (учебный план, содержание учебного плана).
- 1.4. Планируемые результаты (личностные, метапредметные, предметные).

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Календарный учебный график.
- 2.2. Условия реализации программы (материально-техническое обеспечение программы, информационное обеспечение, кадровое обеспечение).
- 2.3. Формы аттестации.
- 2.4. Оценочные материалы.
- 2.5. Рабочая программа воспитания
- 2.6 Календарный план воспитательной работы

Раздел 3. Список литературы.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

В настоящее время внимание государства направлено на развитие дополнительного образования учащихся. В планах развития образования привлечь к занятиям физической культурой и спортом до 75% учащихся. Согласно госпрограмме «Развитие образования» мотивация учащихся к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом является первостепенной. Основная цель системы физического воспитания заключается в создании условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся, повышение физического потенциала учащихся, формирования здорового образа жизни, мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Направленность и уровень программы:

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и носит учебно-познавательное и прикладное функциональное предназначение.

Программа соответствует заявленной направленности дополнительной общеобразовательной программы и ориентирована на подготовку школьников, для дальнейшего перехода в спорт высших достижений.

Актуальность программы

Данная программа является актуальной и востребованной для учащихся общеобразовательных школ, поскольку занятия спортивной гимнастикой входят в учебную программу, благодаря разнообразию ее видов: бега, прыжков, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду в любое время года и вовлечение детей в соревновательную деятельность. Занятия гимнастикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, повышению социального статуса ребенка, профилактике вредных привычек и правонарушений. Одной из массовых форм занятий физкультурно-оздоровительной направленности является гимнастика. В последние годы у неё становится всё больше поклонников среди людей самого разного возраста. Программа представляет собой последовательную систему тренировочных занятий (теоретических и практических), предназначенную для обучения и воспитания юного школьника.

По мнению специалистов, в сфере физической культуры и спорта занятия различными видами гимнастики (оздоровительной, спортивной, художественной и др.) наилучшим образом решают проблему гиподинамии и гипокинезии школьников. е

Отличительные особенности программы

Данная программа дополнительного образования по художественной гимнастике учитывает основные направления учебно-тренировочного процесса: воспитание, обучение, развитие. Отличительной особенностью является значение подвижных игр для младших школьников в процессе освоения основных движений в гимнастике. Подвижная игра - одно из важных средств всестороннего воспитания

детей школьного возраста. Характерная ее особенность - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Адресат программы

Школьники 7-12 лет, допущенные к занятиям гимнастикой, независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний. Комплектование группы предусматривает совместные занятия мальчиков и девочек. Группа имеет постоянный или переменный состав обучающихся. Принцип объединения в группу занимающихся заключается так же в учете относительно однородных по интересам, потребностям, притязаниям, уровню подготовленности, типологическим особенностям морфофункционального статуса и степени биологической зрелости.

Объем и сроки реализации программы

Данная программа дополнительного образования рассчитана на 1 год обучения. Для реализации программы выделено 34 занятия в год (1 раза в неделю) по 1 часу.

Особенности организации образовательного процесса

Организация образовательного процесса происходит в соответствии с учебным планом программы. Обучающиеся сформированы в одну разновозрастную группу 7 - 12 лет, являющиеся постоянным составом в секции на протяжении обучения. Для допуска к занятиям требуется медицинская справка о состоянии здоровья.

Режим занятий

Годовой учебный план рассчитан на 34 недели в условиях МКОУ Большевистская СОШ. Уровень программы – стартовый.

Количество часов в неделю –1 часа;

Продолжительность занятия –1 час;

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным планом .

1.2 Цель и задачи программы

Целью данной программы является совершенствование физического развития детей 7-12 лет и повышение их физических возможностей через практические занятия художественной гимнастикой.

В соответствии с поставленной целью можно выделить следующие **задачи**:

Предметные:

- Сформировать специальные знания, умения, навыки, необходимые для успешной деятельности в гимнастике на простейших упражнениях хореографии без предмета и с предметом;
- Способствовать формированию представления о базовых элементах в гимнастике (перекат, группировка, кувырки, стойки, гимнастический мост);

- Сформировать специальные знания, умения и навыки, для самостоятельного развития гибкости (наклоны, махи, шпагаты).

Метапредметные:

- Способствовать развитию кондиционных и координационных физических качеств (ловкость, быстрота, гибкость, сила, выносливость);
- Способствовать развитию специфических качеств (танцевальность, музыкальность и творческую активность);
- Содействовать расширению у учащегося представлений о работе со специальным инвентарем: обруч, гимнастический мяч, лента, скакалка;

Личностные:

- Способствовать привитию у обучающихся интереса к занятиям спортом, любви к гимнастике.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации	контроля/контрольные
		Всего	Теория	Практика		
1. Теоретическая подготовка		5			Опросы, испытания	
1	Техника безопасности. Режим и питание спортсмена		1			
2	Врачебный контроль и самоконтроль		1			
3	Установка перед выступлением и разбор выступления		2			
4	Физическая культура и спорт в России		1			
2. Общефизическая подготовка		16				
1	ОРУ: с предметом, без предмета, в движении, на месте, в игре			8	Приём нормативов	
2	Спортивные и подвижные игры с элементами гимнастики			8		
3. Специальная физическая подготовка		25				
1	Упражнения на гибкость			5	Текущий контроль Приём нормативов	
2	Упражнения на силу			5		
3	Упражнения на быстроту			5		
4	Упражнения на прыгучесть			5		
5	Упражнения на ловкость			5		
4. Специальная техническая подготовка		22				
1	Основы акробатики			7	Педагогический контроль, контрольные нормативы	
2	Основы художественной гимнастики			9		
3	Хореографическая –			6		

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка (5ч)

Теория:

Ознакомление с особенностями обучения, цели и задачи образовательной программы. Техника безопасности и мера предупреждения травматизма. Форма одежды и обуви, режим питания и сна. Знакомство с правилами вида спорта «Художественная гимнастика» утверждённых Министерством спорта России, разработанных на основе Правил вида спорта «Художественная гимнастика», утвержденных Международной федерацией художественной гимнастики. Основные судейские сбавки за допущенные ошибки.

Раздел 2. Общефизическая подготовка (16ч)

Практика:

ОРУ: с предметом, без предмета, в движении, на месте, в игре. Спортивные и подвижные игры с элементами гимнастики

Раздел 3. Специальная техническая подготовка (25ч)

Практика:

Упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление; Упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п. Упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений; Упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости; Упражнения на сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (22ч)

Практика:

Освоение техники выполнения базовых акробатических упражнений (перекат, группировка, кувырки, стойки, гимнастический мост); освоение техники упражнений с предметами (мяч, скакалка, обруч); упражнения у гимнастического станка, прыжковая подготовка на помосте, танцевальные упражнения с элементами гимнастики.

БАЗОВЫЕ СРЕДСТВА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Гимнастика с элементами акробатики.

Основы знаний. Правила поведения и профилактики травматизма на занятиях гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви, к внешнему виду занимающихся.

Организующие команды и приемы. Построение в шеренгу и колонну. Основная стойка и команда «Смирно!». Стойки по команде «Вольно!» и «Равняйся!». Размыкание в шеренге и колонне, на месте и в движении. Команды «Шагом марш!» и «Стой!». Построение в круг колонной и шеренгой. Общеразвивающие и оздоровительные упражнения.

Упражнения на развитие гибкости: ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в стороны в стойках ноги врозь, в седах; выпады в полушпагаты на месте, «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой.

Упражнения на развитие ловкости и координации, произвольное преодоление простых препятствий, передвижение с резко изменяющимися направлениями движений, с остановкой в заданной позе, ходьбе по гимнастической скамейке, низкому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной игровой позы по заданию, упражнения на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление в стойках на ногах для рук, головы, туловища, в седах и положениях лежа; жонглирование малыми предметами.

Упражнения на формирование осанки; упражнения на проверку осанки, ходьба на носках. Ходьба с заданной осанкой, виды стилизированной ходьбы под музыку.

Упражнения для развития силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100г, гимнастические палки).

Акробатические упражнения; упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках. С наклоном, углом); группировка из положения лежа с фиксацией; раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием (самостоятельно) и обратно (с помощью), из упора присев назад и боком.

Прикладно-гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх. Вниз, горизонтально.

Легкая атлетика

Основы знаний. Правила поведения на спортивной площадке. Гигиенические требования к одежде и обуви на занятиях по легкой атлетике. Упражнения на технику движений.

Бег: с изменяющимся направлением, «змейкой», «по кругу», с изменяющимся ускорением, с изменяющейся амплитудой движений бедра, голени.

Прыжки: на месте, на одной, на двух, с поворотом вправо, влево, с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину с места. Спрыгивания с горки матов (высота до 30 см). Броски малого мяча на дальность (техника произвольная).

Упражнения на развитие физических качеств. Выносливость: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500 м, чередование ходьбы и бега до 1000 м.

Быстрота: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3 по 10).

Скоростно -силовые способности: повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10 м, повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м.

Подвижные игры с основами спортивных игр.

На материале гимнастики с основами акробатики: «Змейка!», «Иголка и нитка!», «Пройди бесшумно», «Тройка!», «салки не попади в болото!», «Пингвины с мячом!», «Раки!», «Через холодный ручеек», «Петрушка на камне!».

На материале легкой атлетике: «Два мороза!», «Пятнашки!», «Зайцы в огороде!», «лисы и куры!», «К своим флажкам!», «Кот и мыши!», «Быстро по местам!», «Гуси-лебеди!», «Не оступись!»

Волейбол: броски мяча на месте (мяч снизу, мяч от груди, мяч сзади за головой). Ловля мяча на месте (высоко летящего, низко летящего, летящего на уровне головы), передача мяча (снизу, от груди, от плеча), подвижные игры:

«Брось – поймай!», «Выстрел в небо!»

Гимнастика

Задачи раздела:

-развитие двигательной мускулатуры и исправление телосложения, осанки;

- укрепление органов и систем организма;
- повышение функциональных возможностей организма легкоатлета;
- улучшение координационной возможности и увеличение до уровня силы, быстроты, выносливости.

Компетенции учащихся.

Учащийся должен знать:

нагрузках, возможности их развития и совершенствование средствами легкой атлетики;

-способы организации самостоятельных занятий общеразвивающими физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях.

Учащийся должен уметь:

-проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

-разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения общеразвивающей направленности;

-контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

-соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

-пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

Общеразвивающие физические упражнения

Упражнения без предметов: сгибание и разгибание рук, поднятие рук до горизонтального уровня, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища лежа на спине, поднятие ног лежа на спине, наклоны вперед, в сторону, назад, круговые движения туловищем, поднятие тела на носки, прыжки вверх с места, махи ногой, приседания в различном темпе и в различных исходных положениях. Упражнения с предметами: малым мячом, медицинболлом, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, гантелями, мешочками с песком, на скамье, гимнастической стенке, у стены.

Упражнения с отягощением (3ч): собственного тела, гантели, эспандер, набивными мячами.

Парные упражнения (4ч) с предметами и без предметов, с сопротивлением и без сопротивления, с отягощением.

Кроссовая подготовка (7ч): кросс по пересеченной местности на дистанциях от 500 м до 1000 км.

Передвижения на лыжах разными способами на дистанции от 1 км до 2 км с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Подвижные игры

Игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом на скорость, игры с прыжками в высоту и длину, с метанием на дальность и цель, преодолением препятствий.

Эстафеты: линейные, встречные, круговые.

Легкоатлетические упражнения: Бег на короткие, средние длинные дистанции с высокого, низкого старта; прыжки в длину с разбега; прыжки в высоту с разбега; метания малого мяча: Бег, бег с ускорением до 30-40 м; низкий старт и стартовый разбег; поворотный бег 2-3 раза по 20-30 м; бег 30-60 м с низкого старта; эстафетный бег до 60 м с этапами; бег 60 м с препятствиями; бег в чередовании с ходьбой до 400 м; кросс 300-500 м. Прыжки: прыжки через планку с поворотом на 90 гр и 180 гр с прямого разбега; прыжки в длину способом согнув ноги. Метания; метание теннисного мяча с места и с разбега на дальность, метание мяча в цель с 5 и 10 м: метание мяча в стену на дальность отскока.

Упражнения прикладного характера: Строевые упражнения: команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга: интервал, дистанция, фланг; колонна: направляющий, замыкающий, строевая стойка: основная стойка: команды «равняйся», «смирно», «вольно», «поворот налево (направо); «передвижение», «обходи», «змейка», «круг».

Акробатические упражнения: группировки в приседе, сидя, лежа на спине; перекаты лежа на спине (вперед, назад); кувырок вперед: кувырок назад – тот же; мост, перекат боком, переворот в сторону.

Круговая тренировка:

Программа №1: поднятие груза перед собой, приседания с отягощением (набивной мяч), поднятие туловища из положения лежа на спине, сгибание рук в упоре стоя, подъем на ступеньку, поднятие туловища из положения лежа на животе, подтягивание их виса полулежа, прыжки в длину выпрямляясь, наклоны туловища с набивным мячом.

Программа №2: поднятие груза перед собой, приседания с отягощением (набивной мяч), сгибание рук в упоре лежа, вспрыгивание двумя ногами на ступеньку, прыжки в длину выпрямляясь, выпрямление рук вперед из положения стоя, согнув руки с гантелями.

Программа №3: поднятие груза перед собой, приседания с отягощением, поднятие груза, приседания с отягощением, поднятие груза, приседания с отягощением.

1.4 Планируемые результаты освоения программы

В результате прохождения программы «Художественной гимнастики» в начальной школе (учащиеся 7-12 лет) должны быть достигнуты определенные результаты.

Предметные:

В результате освоения программы у учащихся будут сформированы:

- специальные знания, умения, навыки, необходимые для успешной деятельности в гимнастике на простейших упражнениях хореографии без предмета и с предметом;
- представления о базовых элементах в гимнастике (перекат, группировка, кувырки, стойки, гимнастический мост);
- специальные знания, умения и навыки, для самостоятельного развития гибкости (наклоны, махи, шпагаты);

Метапредметные:

В процессе освоения программы у учащихся буду развиваться:

- кондиционные и координационные физические качества (ловкость, быстрота, гибкость, сила, выносливость);
- специфические качества (танцевальность, музыкальность и творческую активность);
- представления о работе со специальным инвентарем: обруч, гимнастический мяч, лента, скакалка;

Личностные:

В ходе освоения программы учащиеся получат возможность развивать:

- интерес к занятиям спортом, любовь к гимнастике.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	сентябрь	май	34	34	34	1 раза в неделю по 1 часу

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата проведения урока		Элементы содержания (основные вопросы, понятия для рассмотрения)	Формы контроля	Основные виды учебной деятельности
			план	факт			
1.Теоретическая подготовка (4ч.)							
1	Техника безопасности. Режим и питание спортсмена	1			Инструктаж по технике безопасности. Режим питания и сна	Опрос Проведение тестовых упражнений	Построение.
2	Врачебный контроль и самоконтроль	1			Основные понятия по самоконтролю	Проведение тестовых упражнений	Построение.
3	Установка перед выступлением	1			Понятия-трудности тела. Названия	Опрос	Построение.

	и разбор выступления				прыжков, поворот, равновесий		
4	Физическая культура и спорт в России	1			Знакомство с правилами вида спорта «Художественная гимнастика» утверждённых Министерством спорта России	Опрос	Построение.

2.Общефизическая подготовка (11ч)

5	ОРУ без предмета.	1			Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. История возникновения гимнастики. Изучение видов ОРУ без предмета.	Текущий контроль за техникой выполнения ОРУ без предмета.	Построение. Общеразвивающие упражнения без предметов. Специальные беговые упражнения. Подведение итогов.
6	ОРУ с предметом.	1			Знакомство с видами гимнастики, изучение ОРУ с предметами.	Текущий контроль за техникой выполнения ОРУ с предметом.	Построение. Общеразвивающие упражнения с предметами. Специальные беговые упражнения. Подведение итогов.
7	ОРУ в движении.	1			Знакомство со снарядами спортивной гимнастики. Изучение ОРУ в движении.	Текущий контроль за техникой выполнения ОРУ в движении (с предметом, без предмета).	Построение. Общеразвивающие упражнения в движении (с предметом, без предмета). Развитие координации в движении. Подведение итогов.
8	ОРУ на месте.	1			Знакомство с базовыми элементами акробатики. Изучение ОРУ на месте (в кругу, в разомкнутом строю, в парах).	Текущий контроль за техникой выполнения ОРУ на месте (в кругу, в разомкнутом строю, в парах).	Построение. Общеразвивающие упражнения на месте. Специальные беговые упражнения, развитие гибкости. Подведение итогов.
9	ОРУ в игре.	1			Знакомство с правилами	Прием	Построение. ОРУ с

					разнообразных спортивными и подвижными игр. Изучение комплекса ОРУ в игре «Воробьи вороны», «Вызов номеров», «Море волнуется...».	нормативов	применением игр: «Воробьи вороны», «Вызов номеров», «Море волнуется...». Подведение итогов.
10	Подвижная игра «Бросай и поймай».	1			Правила техники безопасности при проведении подвижных игр. Игра «Бросай и поймай».	Текущий контроль за поведением во время игры.	Построение. Общеразвивающие упражнения без предметов. Специальные беговые упражнения. Развитие ловкости. Подведение итогов.
11	Подвижные игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	1			Играть в игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	Текущий контроль за поведением во время игры.	Построение. Общеразвивающие упражнения без предметов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Подведение итогов.
12	Подвижные игры «Волк во рву», «Мышеловка».	1			Играть в игры «Волк во рву», «Мышеловка».	Текущий контроль за поведением во время игры.	Построение. Общеразвивающие упражнения с предметами. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Подведение итогов.
13	Подвижные игры «Гуси-лебеди», «Попрыгунчик и-воробушки».	1			Играть в игры «Гуси - лебеди», «Попрыгунчик - воробушки».	Текущий контроль за поведением во время игры.	Построение. Общеразвивающие упражнения в кругу. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-

							силовых и координационных способностей. Подведение итогов.
14	Подвижные игры «Пятнашки», «Третий лишний».	1			Играть в игры «Пятнашки», «Третий лишний».	Текущий контроль за поведением во время игры.	Построение. Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей, координации. Подведение итогов.
15	Подвижные игры «Веревочка под ногами», «Быстрый и ловкий».	1			Играть в игры «Веревочка под ногами», «Быстрый и ловкий».	Текущий контроль за поведением во время игры.	Построение. Общеразвивающие упражнения в парах. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты, ловкости. Подведение итогов.

3.Специальная физическая подготовка (12ч.)

16	Развитие гибкости.	1			Упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление.	Текущий контроль за развитием гибкости (тестирование физического качества).	Построение, ОРУ в парах, Целенаправленное развитие гибкости. Подведение итогов.
17	Развитие гибкости.	1			Упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание,	Текущий контроль за развитием гибкости (тестирование физического качества).	Построение, ОРУ в парах, Целенаправленное развитие гибкости. Подведение итогов.

					фиксация поз, расслабление.		
18	Развитие гибкости.	1			Упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвочника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление.	Текущий контроль за развитием гибкости (тестирование физического качества).	Построение, ОРУ в парах, Целенаправленно е развитие гибкости. Подведение итогов.
19	Развитие силы.	1			Упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы.	Текущий контроль за развитием силовых способностей (тестирование физического качества).	Построение, ОРУ в кругу, Целенаправленно е развитие силовых способностей. Подведение итогов.
20	Развитие силы.	1			Упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы.	Текущий контроль за развитием силовых способностей (тестирование физического качества).	Построение, ОРУ в кругу, Целенаправленно е развитие силовых способностей. Подведение итогов.
21	Развитие силы.	1			Упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы.	Текущий контроль за развитием силовых способностей (тестирование физического качества).	Построение, ОРУ в кругу, Целенаправленно е развитие силовых способностей. Подведение итогов.
22	Развитие силы.	1			Упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание,	Прием нормативов (тестирование физического	Построение, ОРУ в кругу, Целенаправленно е развитие силовых

					отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы.	качества	способностей. Подведение итогов.
23	Развитие быстроты.	1			Упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений.	Текущий контроль за развитием быстроты (тестирование физического качества).	Построение, ОРУ в движении, целенаправленное развитие быстроты посредством использования подвижных игр: «Гуси - лебеди», «Попрыгунчики - воробушки», «Пятнашки», «Третий лишний». Подведение итогов.
24	Развитие быстроты.	1			Упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений.	Текущий контроль за развитием быстроты (тестирование физического качества).	Построение, ОРУ в движении, целенаправленное развитие быстроты посредством использования подвижных игр: «Гуси - лебеди», «Попрыгунчики - воробушки», «Пятнашки», «Третий лишний». Подведение итогов.
25	Развитие прыгучести.	1			Упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости.	Текущий контроль за развитием прыгучести (тестирование физического качества).	Построение, ОРУ в движении, целенаправленное развитие прыгучести через выполнение «прыжковых» упражнений. Подведение итогов.
26	Развитие прыгучести.	1			Упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой	Прием нормативов (тестирование физического качества)	Построение, ОРУ в движении, целенаправленное развитие прыгучести через выполнение «прыжковых»

					выносливости.		упражнений. Подведение итогов.
27	Развитие ловкости.	1			Сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре.	Текущий комплексный контроль за развитием ловкости (тестирование физического качества).	Построение, ОРУ в движении, целенаправленно е развитие быстроты посредством использования подвижных игр: «Гуси - лебеди», «Попрыгунчики - воробушки», «Пятнашки», «Третий лишний». Подведение итогов.

4.Специальная техническая подготовка (7ч)

28	Группировка. Перекаты в группировке.	1			Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно».	Текущий контроль за техникой выполнения акробатически х элементов.	Построение. Общеразвивающ ие упражнения без предметов. Развитие гибкости, развитие координационны х способностей. Подведение итогов.
29	Стойка на лопатках. Гимнастическ ий мост.	1			Выполнять стойку на лопатках. Выполнять мост из положения лежа на спине. Игра «Космонавты».	Текущий контроль за техникой выполнения акробатически х элементов.	Построение. Общеразвивающ ие упражнения без предметов. Подводящие упражнения. Развитие координационны х способностей, гибкости. Подведение итогов.
30	Кувырок вперед.	1			Группировка. Перекаты в группировке, кувырки вперед.	Текущий контроль за техникой выполнения акробатически х элементов.	Построение. Общеразвивающ ие упражнения без предметов. Подводящие упражнения. Развитие ловкости. Подведение итогов.
31	Упражнения с мячом.	1			Знакомство с предметами гимнастики,	Текущий контроль за техникой	Построение. Общеразвивающ ие упражнения с

					изучение комплекса с мячом.	выполнения элементов художественной гимнастики.	предметами. Специальные беговые упражнения. Подведение итогов.
32	Упражнения с обручем.	1			Знакомство с предметами гимнастики, изучение комплекса с обручем.	Текущий контроль за техникой выполнения элементов художественной гимнастики.	Построение. Общеразвивающие упражнения с предметами. Специальные беговые упражнения. Подведение итогов.
33	Упражнения со скакалкой.	1			Знакомство с предметами гимнастики, изучение комплекса со скакалкой.	Текущий контроль за техникой выполнения элементов художественной гимнастики.	Построение. Общеразвивающие упражнения с предметами. Специальные беговые упражнения. Подведение итогов.
34	Хореография.	1			Упражнения у гимнастического станка, прыжковая подготовка на помосте, танцевальные упражнения с элементами гимнастики.	Текущий контроль за техникой выполнения танцевальных элементов. Открытое занятие с родителями.	Построение, Общеразвивающие упражнения у станка, выполнение прыжковых упражнений, хореографическая постановка с элементами гимнастики.

2.2 Условия реализации программы

Данная программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности предусматривает учебно-тренировочную форму занятий, спортивные соревнования. Учебно - тренировочные занятия используются для развития физических качеств в рамках целенаправленной физической подготовки и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системой цикловой динамики повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретных результатов соответствующем цикле тренировочных уроков.

Ориентируясь на поставленные в программе задачи, содержание спортивного направления придерживается следующих педагогических принципов:

- Принцип осознанности и активности;

- Принцип систематичности и последовательности;
- Принцип доступности и индивидуализации;

Принципы, отражающие закономерности физического воспитания:

- Принцип непрерывности;
- Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий;
- Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок;
- Принцип всестороннего и гармонического развития личности.

При планировании учебного материала учитывается применение следующих **средств физического воспитания:**

- упражнения различных видов гимнастики: оздоровительная, художественная, спортивная, акробатическая, аэробическая, эстетическая, командная.
- общеразвивающие упражнения: с предметом, без предмета, в движении, на месте, в игре.
- упражнения других видов спорта: легкая атлетика, элементы подвижных и спортивных игр.

Методы обучения и воспитания, применяемые в процессе реализации данной программы разнообразны. Выделим следующие:

- Общепедагогические (словесные и наглядные);
- Специфические (строго регламентированного упражнения, соревновательный и игровой).

При проведении учебно-тренировочного занятия соблюдаются

Основные методические правила:

- Постепенное начало занятия (разминка), затем основная работа. В этой части нагрузка может быть различной в зависимости от вида упражнений, его характера.
- Завершающая часть занятия характеризуется снижением нагрузки. Такая физиологическая кривая обязательна для любого тренировочного занятия.

Быстрый переход от большой и длительной работы к полному покою вреден. Необходимо постепенно снизить нагрузку, успокоить деятельность органов дыхания, кровеносной и нервной систем. После правильно проведенного учебно-тренировочного занятия у занимающихся наряду с некоторой усталостью должно быть хорошее самочувствие, определенное удовлетворение проделанной работой. Во время занятий гимнастикой предусмотрены меры страховки и предупреждения возможных несчастных случаев.

Материально-техническое обеспечение

1. Скамейка гимнастическая жёсткая – 2 шт.
2. Мат гимнастический прямой – 5 шт.
3. Тренажёр навесной для пресса – 1 шт.
4. Тренажёр навесной для спины – 1 шт.
5. Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)- 10шт.

2.3 Формы аттестации

С целью отслеживания освоения учащимися учебного материала на каждом занятии применяется текущий контроль.

Формы контроля могут быть следующие: педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога, анализ на каждом занятии педагогом и обучающимися качества выполнения работ и приобретенных навыков общения, устный опрос, прием нормативов.

По итогу освоения программы применяется промежуточная аттестация.

Формы оценки результативности: портфолио учащихся, выполнение самостоятельной творческой работы, ее представление с дальнейшим обсуждением, отзывы родителей и одноклассников.

2.4 Оценочные материалы

Таблица оценки промежуточной аттестации – сдача контрольных нормативов

Упражнения	Возраст 7 -9лет	Оценка
1.Бег 30м	6.1-6.4 сек	5
	6.5-6.7 сек	4
	6.8-7.0 сек	3
	7.1-7.5 сек	2
2.Прыжок в длину с места	120 см	5
	110 см	4
	100 см	3
	90 см	2
3.Наклон вперед на гимн. скамейке. Измеряется расстояние от верхнего края скамейки до конца третьего пальца руки	10-13	5
	7-9	4
	3-6	3
	1-3	2
4. Сед углом из положения лежа на спине, касаясь руками носков за 10 сек (кол-во раз)	6	5
	5	4
	4	3
	3	2
5. Прогибание назад до вертикального положения, лежа на животе за 10 сек (кол-во раз)	6	5
	5	4

	4	3
	3	2
6. Выпрыгивание из «пистолета», стоя боком к опоре (кол-во раз)	8	5
	6	4
	5	3
	4	2
Упражнения	Возраст 10 -12лет	Оценка
1.Бег 30м	5.1-5.5 сек	5
	5.6-6.0 сек	4
	6.1-6.6 сек	3
	6.7-7.1 сек	2
2.Прыжок в длину с места	145 см	5
	135 см	4
	125 см	3
	100 см	2
3.Наклон вперед на гимн. скамейке. Измеряется расстояние от верхнего края скамейки до конца третьего пальца руки	13-15	5
	10-7	4
	6-4	3
	3-1	2
4. Сед углом из положения лежа на спине, касаясь руками носков за 10 сек (кол-во раз)	8	5
	7	4
	6	3
	5	2
5. Прогибание назад до вертикального положения, лежа на	8	5

<i>животе за 10 сек (кол-во раз)</i>	7	4
	6	3
	5	2
<i>6. Выпрыгивание из «пистолета», стоя боком к опоре (кол-во раз)</i>	10	5
	8	4
	7	3
	5	2

2.5 Рабочая программа воспитания

Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно-туристских мероприятий, учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

Цель воспитательной работы—формирование личности гимнастки как гражданина и как целеустремленного спортсмена, преданного своему любимому виду спорта.

Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера:

- воспитание стойкого интереса и целеустремленности в художественной гимнастике, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного;
- формирование здоровых интересов и потребностей;
- привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Нравственное воспитание включает в себя формирование коллективизма, дружбы и товарищества, достоинства и чести, чувства долга и ответственности, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения.

Трудовое воспитание направлено на формирование трудолюбия, в том числе спортивного, стремления добиваться высокого качества труда, творческой активности и самостоятельности.

Эстетическое воспитание служит гармоническому развитию личности, тонко чувствующей прекрасное в жизни и спорте

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- бережное и вдумчивое отношение к традициям;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов. Основные воспитательные мероприятия:
- торжественный прием вновьпоступающих;
- проводы выпускников;
- просмотр (в том числе и телевизионный) соревнований и их обсуждение;
- соревновательная деятельность учащихся и ее анализ;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся;

- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театр, музеи, на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- оформление стендов.

2.6 Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы (п. 25 ст.2 ФЗ№ 329-ФЗ)

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

План воспитательной работы

п.п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течении года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течении года
2	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение	формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных	В течении года

	мероприятий направленных на формирование ЗОЖ	фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течении года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течении года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течении года
4	Развитие творческого мышления		
	Практическая подготовка (формирование умений и навыков,	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков,	В течении года

	способствующих достижению спортивных результатов)	способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
--	---	--	--

3. Список литературы

Нормативно-правовая база.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно спортивной направленности «Художественная гимнастика»
разработана на основании нормативных документов:

- Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года// Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
- Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утв. на заседании проектного комитета по НП "Образование" 07.12.2018 г., пр.№ 3).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей".
-

Литература для педагога

1. Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования/ В.С. Кузнецов. -М.: Академия, 2012. -416с.
2. Курамшин, Ю.Ф. Общая характеристика физических способностей / Ю.Ф. Курамшин // Теория и методика физической культуры / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – С. 106-122.
3. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: Дивизион, 2006. – 290 с.
4. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.
5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов // Теория и методика физической культуры / под ред. Ж.К. Холодова. – М.: Академия, 2003. – С. 39-43.
6. Внедрение элементов ритмической гимнастики в процесс начальной подготовки девочек 6 лет в спортивной гимнастике Синицына Т.В., Ерохина О.А. В сборнике: Перспективы развития научных исследований в 21 веке сборник материалов VIII международной научно-практической конференции. 2015. С. 93-95.

7. Композиционные основы упражнений художественной гимнастики "композиционные основы упражнений художественной гимнастики" Транбаева Э.Н. Известия ВУЗов (Кыргызстан). 2005. № 6. С. 169-170.
8. Выразительные основы "выразительные основы " художественной гимнастики "художественной гимнастики" Транбаева Э.Н. Известия ВУЗов (Кыргызстан). 2005. № 6. С. 187-189.
9. Из истории развития акробатики, гимнастики, художественной гимнастики Мунчаев К.М., Скляр А.В., Скляр Д.А. В сборнике: проблемы теории и практики развития физической культуры и спорта на современном этапе 2015. с. 22-24.
10. Эффективность использования методики психомоторного тестирования при отборе младших школьников на спортивную гимнастику Борщев С.Н. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2006. № 1. С. 62-68.
11. повышение двигательной активности юных волейболистов младшего школьного возраста, проживающих в условиях севера Бушева Ж.И. Проблемы современного педагогического образования. 2016. № 50-4. С. 72-79.

Литература для учащихся

1. Александрова Н.Г. Ритмическое воспитание. – М., 1924. –99с.
2. Бенджамин Лоу. Красота Спорта. /пер. с англ. И.Л. Моничева – М.: Радуга, 1984. – 122с.
3. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М: Физкультура и спорт, 1984. – 201с.
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. – 125.
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 детей.. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 156с.
8. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М., 1972. – 89с.
9. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика, - Киев, «Олимпийская литература», 1999. – 144с.
10. Составитель В.М. Гимнастика. – М: Физкультура и спорт, выпуск 1, 2, 1986. – 212с.
11. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232с.
12. Шлемин А.М. Юный гимнаст. И., «Физкультура и спорт», 1973. – 111с.

Развитие физических качеств

Развитие силы

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

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

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

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

Гимнастические силовые упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса

1.Отжимание в упоре лежа.

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

2.Усложненные варианты отжиманий в упоре лежа на полу:

В замедленном темпе;

На широко разведенных руках;

3.Прыжки в упоре лежа на полу:

Сгибая и резко разгибая руки, оттолкнуться от пола, приподнимая ладони;

То же, успевая сделать хлопок руками;

Упражнения для туловища и рук

1.И.п. – лежа на спине:

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

Сесть, поднимая ноги в угол

Поднять прямые ноги до касания пола носками за головой

Скрестные движения ногами, приподнятыми от пола;

2.И.п. – лежа на животе:

Прогибание и удерживание положения;

Перекат вперед и назад в положение, лежа на животе прогнувшись с опорой на руки;

То же, без опоры;

3.Контрольные упражнения:

Сесть и встать на одной ноге, поднимая другую вперед;

Удерживать высокий угол, сидя на полу;

Из положения сидя на полу подняться в упор углом;

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

Приложения № 2

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.

Приложения № 3

К Л А С С И Ф И К А Ц И Я

а к р о б а т и ч е с к и х у п р а ж н е н и й.

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 правильно и исполнении ноги и руки на ширине плеч, ноги выпрямлены, опора на всю ступню и ладонь, вес тела переведен на руки. *Мост на коленях* — мост с опорой на голени и руки. *Мост на предплечьях* — мост с опорой на ноги и предплечья.

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

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

Упор согнув ноги - тело вертикально, ноги согнуты и приближены к груди, руки выпрямлены. *Упор углом* - то же, ноги выпрямлены и образуют с туловищем прямой угол, ноги горизонтально полу или чуть выше.

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

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

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

Стойка на лопатках- стойка с опорой на лопатки, затылок, локти и с поддержкой руками под спину. *Стойка на лопатках, руки на полу* - то же, но без поддержки руками о спину. *Стойка на голове* — тело прямое с опорой на руки и голову. *Стойка на руках*- тело прямое с опорой на кисти.

Вращательные упражнения.

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

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

Перека́т 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). Перека́т, прогнувшись выполняется движением, вперед прогнувшись из упора лежа с последовательным касанием опоры бедрами, животом, грудью, с опорой руками у груди. *Перека́т прогнувшись с коленей*— то же, но из стойки на коленях. *Перека́т назад прогнувшись* - из стойки на груди последовательный перека́т 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 перека́т 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.

Приложения № 4

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.

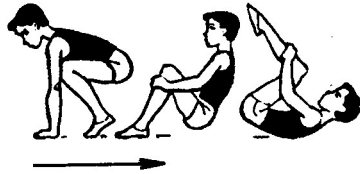
2.Ноги вместе, не разведены.

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

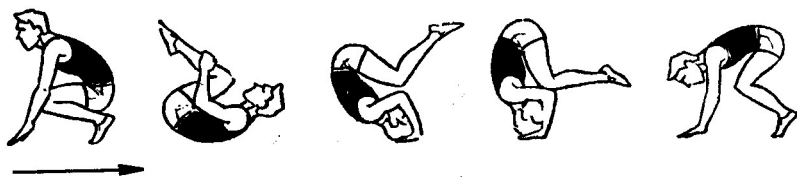
4.Неправильное положение рук.

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.

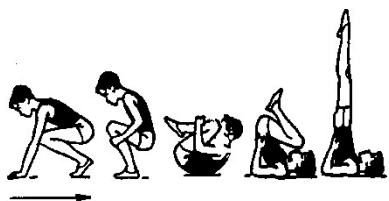
8. «Ласточка» с колена или кошка хвостик подняла.

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.

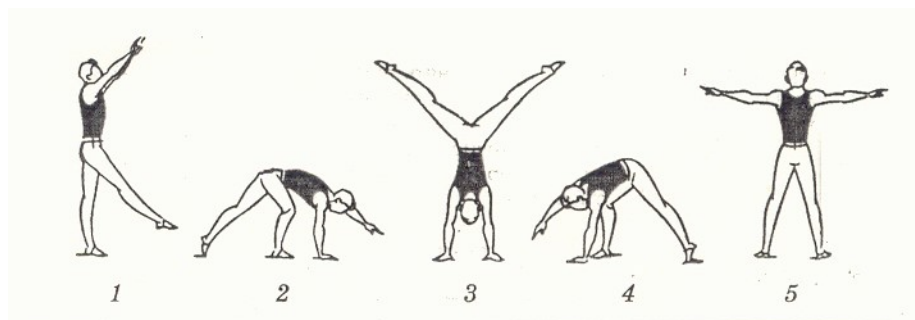
10. «Птичка».

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 наружу, 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.

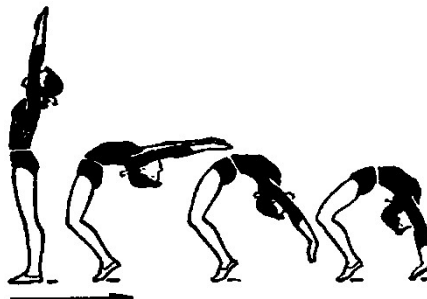
3. Руки и ноги широко расставлены.

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.

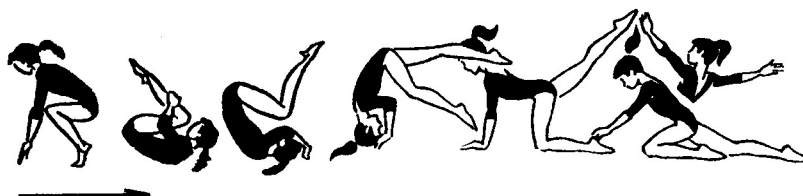
4. «Мост» наклоном назад с поддержкой стоя лицом друг к другу.

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 полушагат.

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



Последовательность обучения.

1. Из упора присев кувырок назад в упор присев.

2. Из упора присев кувырок назад в упор, стоя на коленях.

3. Из упора присев кувырок назад в упор, стоя на одном колене, другую назад.

4.Из упора стоя на коленях, опираясь руками о пол, выдвигая вперед левое (правое) колено и отводя назад другую ногу, коснуться тазом пятки левой (правой) ноги; выпрямиться, руки в стороны, смотреть вперед.

5.Из упора стоя на одном колене, другую назад, опуская одну ногу и отодвигая, выпрямиться, скользя руками по полу, и принять 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).

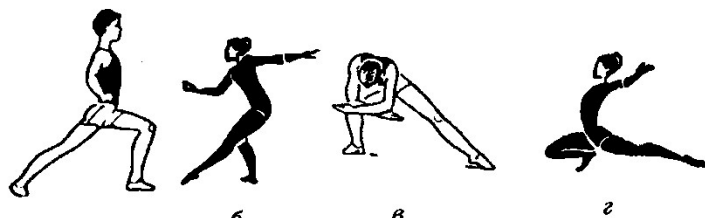
И.п. – о.с. Сначала с опорой у гимнастической стенки или просто около стены, постепенно переходя на самостоятельное выполнение.

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.

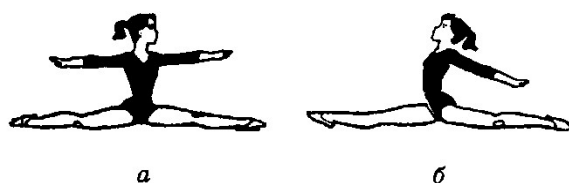
Техника выполнения. Одну ногу вытянуть назад и садиться на пятку другой ноги. Ноги должны быть на одной линии. Обязательно плотно сесть пятку.

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

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

19. Шпагат (прямо) И.п. – о. с.

Техника выполнения. Медленно расставить прямые ноги в стороны, носки вытянуты, колени

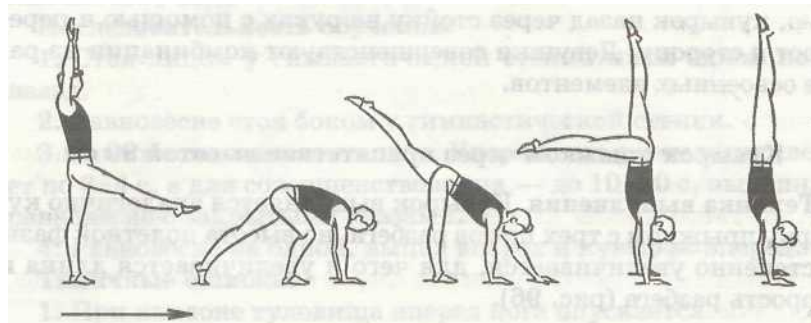


выпрямлены. Когда ноги будут расставлены шире плеч, понадобится опора на 2-х руках. Обе руки поставить на пол перед собой и продолжать расставлять ноги в стороны настолько, насколько это возможно.

(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.

20. Стойка на руках махом одной и толчком другой.



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

Последовательность обучения.

1. Стойка на руках махом одной и толчком другой с помощью.

2. Стоя на расстоянии двух шагов от стенки, шагом толковой 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.

Приложения № 5

Упражнения на гимнастических снарядах

Мальчики

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

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

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

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

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

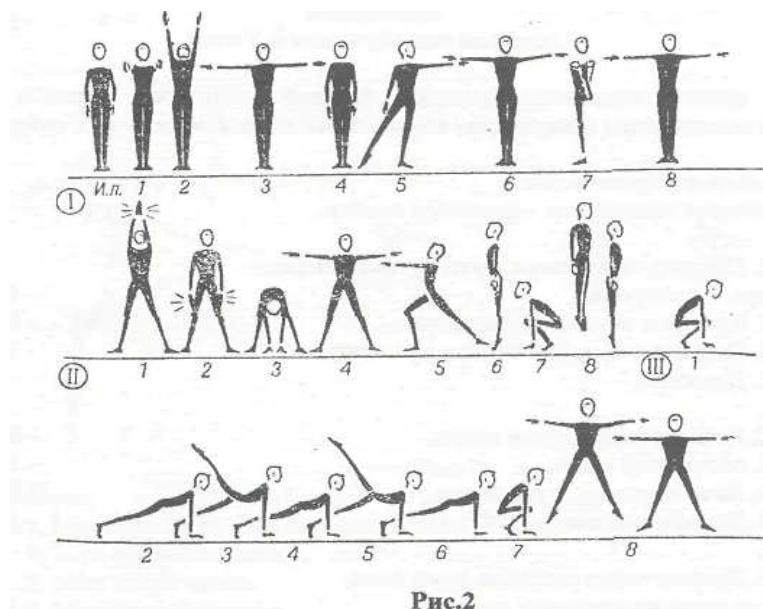
Вольное упражнение. Соединение нескольких элементов в сочетании с музыкой.

I. И.п. - основная стойка.

1. Руки вперед; 2. Руки вверх; 3. Руки в стороны; 4. Руки вниз; 5. Шаг влево, правая на носке, левую руку в сторону, поворот головы налево; 6. Приставить правую, правую руку в сторону, смотреть прямо; 7. Мах левой ногой вперед, руки вперед ладонями книзу (касаясь ладони); 8. Приставить левую, руки в стороны.

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

III. 1. Упор присев; 2. Упор лежа; 3. Правую ногу назад; 4. Упор лежа; 5. Левую ногу назад; 6. Упор лежа; 7. Упор присев; 8. Прыжком поворот направо в стойку ноги врозь, руки вниз. Упражнение разучивается по частям (Рис. 2).



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

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

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 вперед скрестно в сед прямыми ногами.

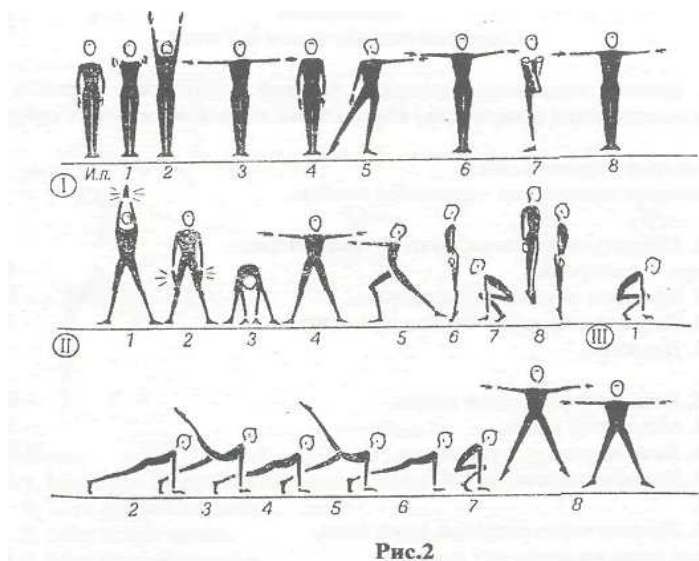
Стойки и перевороты. Стойка на лопатках («берёзка») с согнутыми и прямыми ногами, переворот в сторону («колесо»).

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

Вольное упражнение. Соединение нескольких элементов в сочетании с музыкой. I. И.п. - основная стойка. 1. Руки вперед; 2. Руки вверх; 3. Руки в стороны; 4. Руки вниз; 5. Шаг влево, правая на носке, левую руку в сторону, поворот головы налево; 6. Приставить правую, правую руку в сторону, смотреть прямо; 7. Мах левой ногой вперед, руки вперед ладонями книзу (касаясь ладони); 8. Приставить левую, руки в стороны.

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

III. 1. Упор присев; 2. Упор лежа; 3. Правую ногу назад; 4. Упор лежа; 5. Левую ногу назад; 6. Упор лежа; 7. Упор присев; 8. Прыжком поворот направо в стойку ноги врозь, руки вниз. Упражнение разучивается по частям (Рис. 2).



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

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

Упражнения на гимнастических снарядах.

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

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 вперед скрестно и в сед прямыми ногами. Кувырок назад. Два, три кувырка вперед. Кувырок назад в полушпагат.

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

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

Вольное упражнение. Соединение нескольких элементов в сочетании с музыкой.

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

Вольные упражнения

Исходное положение - основная стойка.

I. 1-2. Подняться на носки, руки дугами вперед - вверх - в стороны. 3-4. Кувырок назад в группировке. 5-6. Перекатом назад - стойка на лопатках. 7-8. Держать.

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

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

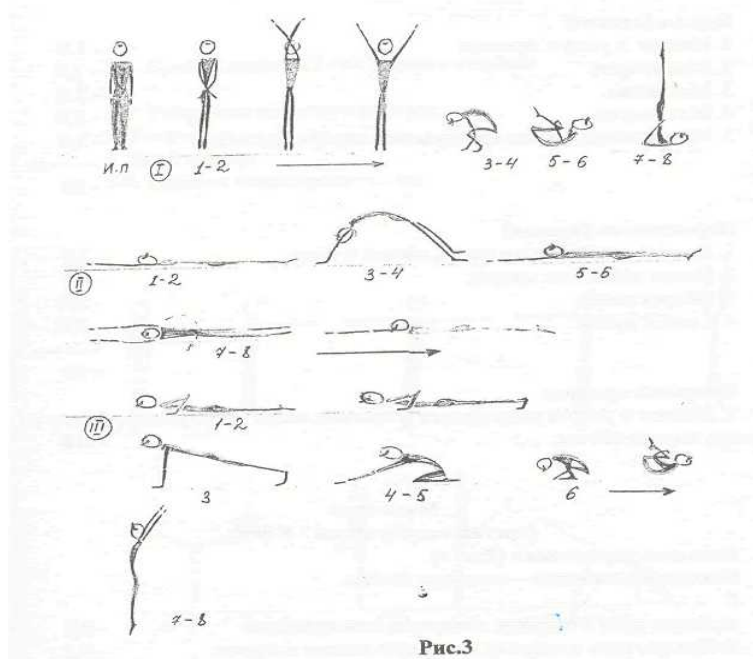


Рис.3

7-8. Прыжок вверх прогнувшись, приземление.

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

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

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

