

«СОГЛАСОВАНО»  
на методическом совете  
протокол № 5 от 31.08.2021г. г.



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУДО ДЮСШ №2 г.Донецка  
Колтовскова О.И.  
приказ №202 от 31.08.2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**  
**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**по виду спорта спортивная гимнастика**  
**(начальное обучение)**

**Тип программы:**  
**модифицированная**

**Срок реализации: 1 год**

**Возрастная категория: 3-7 лет**

**Разработчик:**  
Титаренко Е.В. старший тренер-преподаватель высшей категории  
Мандрыкина К.П., инструктор-методист

Донецка РО  
2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ:

### **Введение**

### **Глава I. Общие положения**

### **Глава II. Нормативна (базовая) часть программы «Спортивная гимнастика»**

2.1. Цели, задачи, сроки реализации и режим занятий

2.2. Коррекционная направленность

2.3. Содержание работы

2.4. Принципы построения программы

2.5. Методы и приемы

2.6. Этапы обучения

2.7. Ожидаемый результат

### **Глава III. Практическая часть программы «Спортивная гимнастика»**

3.1. Планирование учебного материала

3.2. Учебно-тематический план

3.3. Содержание работы:

3.3.1. Планирование учебного материала (3-4 лет)

3.3.2. Планирование учебного материала (4-5 лет)

3.3.3. Планирование учебного материала (5-7 лет)

3.4. Классификация акробатических упражнений

3.5. Техника выполнения и последовательность обучения акробатическим упражнениям

3.6. 3.6. Восстановительная хореография и миорелаксация.

3.7. Бревно

3.8 Опорный прыжок

### **Глава IV. Комплексная оценка развития движений и физических качеств у детей**

Глава V. Материально-техническая база

## **Введение**

**Здоровье – ценность не только для каждого человека, но и для общества в целом.** Современное образование требует от детей значительных физических и психических усилий. Статистика последних лет безжалостна – в течение 10-15 лет сохраняется тенденция ухудшения здоровья детей. Отклонения в состоянии здоровья отмечаются более чем у 70% детей в возрасте от 4 до 17 лет. **В связи с этим проблему следует рассматривать в широком социальном аспекте.**

В системе физического воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья. Гимнастика – одно из наиболее массовых и доступных средств физического воспитания человека. Её значение обусловлено эффективностью воздействия на организм занимающихся, доступностью и разнообразием средств. Овладение методикой обучения гимнастическим упражнениям, а также общеразвивающими и прикладными упражнениями, отдельными спортивными навыками, вооружает детей очень важными знаниями, умениями и навыками.

В настоящей программе раскрываются такие подходы, которые доказали возможность повышения физической подготовленности детей по спортивной гимнастике. **Программа предполагает обучение по договорам об оказании дополнительных платных образовательных услуг.**

Прохождение полного курса занятий позволяет обучающимся участвовать в отборе для дальнейших целенаправленных занятий спортивным плаванием в формате учебно-тренировочных занятий спортивной школы.

Материалы программы предусматривают использование инновационных педагогических технологий: здоровьесберегающих, развивающего обучения, информационно – коммуникативных, интеграции образовательного процесса, игровых.

## **ГЛАВА I. Общие положения**

Актуальность программы заключается в том, что тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все времена.

После выхода федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дополнительного образования, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 №939, стало понятно, что многолетняя работа и ее результаты, представленные в данном пособии, очень точно попадают в цель и логику новых тенденций дошкольного образования.

Содержание образовательной деятельности «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культуры и спорта.

Поэтому нами была пересмотрена программа «Радуга» под редакцией Т.Н. Дороновой, В.В. Гербовой, Т.И. Гризик, раздел «Физическая культура», и составлена парциальная программа «Спортивная гимнастика» для детей дошкольного возраста.

Необходимость в создании программы обусловлена спросом со стороны родителей, стремящихся к разностороннему развитию своих детей и не имеющих возможности получить такого рода услугу в городе. По результатам анкетирования родителей выявлен круг запросов в занятиях детей спортивной гимнастикой, а также связанный с желанием родителей видеть своих детей физически развитыми и здоровыми.

Новизна и отличительная особенность программы «Спортивная гимнастика» в том, что спортивная гимнастика, как вид деятельности, в программах дошкольных учреждений не разработана; нет методических рекомендаций и разработок по данному направлению.

Данное методическое пособие послужит одним из важнейших инструментов обновления и

дополнения к содержанию программ по физическому воспитанию детей в дошкольных учреждениях.

Основу данного методического пособия составляют гимнастические упражнения и упражнения на снарядах. Большое значение придается эстетике формы, красоте и свободе движений, логической завершенности гимнастических комбинаций. Отличительной чертой является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма. Гимнастические упражнения как вид деятельности в методическом пособии расширены и систематизированы.

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

Занятия построены в соответствии с индивидуальными особенностями и природными данными детей, по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Этот принцип сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и других. Такой подход вызывает у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Методическое пособие разработано на основе опыта авторов, работающих над проблемой обучения гимнастическим упражнениям и развития физических качеств: Выготского Л.В., Гусевой Т.А., Занкова Л.В., Леонтьева А.И., Мартовой А.Н., Муравьева В.А., Петрова П.К., Шлемина А.М.

В программе нашли продолжение идеи Э.В. Ильенкова («Здоровый дух сам строит «для себя» здоровое тело»), А.В. Запорожца (значение двигательного воображения в управлении детских движений), а также идея А.В. Запорожца и Н.А. Бернштейна о значении «образа» в физическом воспитании, а также программе «Спортивная гимнастика».

## **ГЛАВА II. Нормативная (базовая) часть программы «Спортивная гимнастика»**

**2.1. Цель:** Создание оптимальных условий для всестороннего, полноценного развития двигательных способностей и укрепления здоровья детей.

### **Задачи программы:**

- v Обучать основам техники акробатических упражнений и упражнений на снарядах;
- v Формировать необходимые умения и навыки для дальнейшего совершенствования в спортивной гимнастике;
- v Развивать физические качества: скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координацию движений, и творческие способности.
- v Совершенствовать двигательную активность детей и формировать правильную осанку.
- v Воспитывать здоровых, волевых и дисциплинированных детей, стремящихся к занятиям физической культурой;
- v Пропагандировать физическую культуру и спорт.

### **Сроки реализации программы и режим занятий**

Данная программа реализуется в течение всего календарного года и рассчитана на 52 недели : 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях

дошкольного образовательного учреждения и дополнительно 24 часов (6 недель) – в условиях активного отдыха детей и составляет 156 учебных часов в год.

Программа «Спортивная гимнастика» рассчитана на детей от 3 до 7 лет.

#### **Режим занятий:**

Занятия проводятся в спортивном комплексе МБУДО ДЮСШ №2 г.Донецка, три раза в неделю, группой по 8 – 10 человек, продолжительностью 45 минут.

Основной формой работы являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Индивидуальная работа проводится во время учебно-тренировочных занятий, в свободное и вечернее время.

#### **2.2. Коррекционная направленность методического пособия:**

- v Формирование навыков двигательной активности;
- v Установление ошибок в выполнении упражнений;
- v Развитие точности в выполнении упражнений.

#### **2.3.Содержание работы.**

Основной формой работы по программе являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Учебный материал подбирается с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей, темой занятий, интеграцией различных видов и форм обучения. Для успешного решения вышеназванных задач важно постепенное нарастание трудностей. Вначале необходимо заинтересовать ребенка, показать и объяснить упражнения, затем приступить к обучению, а в последствии совершенствовать упражнения в комбинации с другими элементами.

Для закрепления и совершенствования пройденного материала акробатические упражнения включаются в различные спортивные композиции (вольные упражнения), которые выполняются под музыкальное сопровождение. 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 становится другим после соприкосновения с природой.

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

Материал, предусмотренный пособием, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности юных гимнастов. Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий в форме бесед. Физическая подготовка детей является основой их будущих спортивных достижений, поэтому учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки, которые даются раздельно для каждой группы.

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

В период от 3 до 7 лет у детей формируется гендерная устойчивость. С целью достижения высоких результатов в гимнастике, актуальной является разработка и использование дифференцированных форм воспитания мальчиков и девочек с учетом этих различий. Такой подход к занятиям дает положительные результаты: появляется интерес детей к занятиям спортивной гимнастикой: они раскрепощаются, освобождаются от чувства тревожности, осознают важность раздельных занятий.

#### **2.4. Принципы построения программы**

1. Актуальность.
2. Реалистичность.
3. Систематичность.
4. Активность.

5. Интеграция.
6. Воспитывающий характер обучения.
7. Построение программного материала от простого к сложному.
8. Доступность материала.
9. Повторность материала.
10. Совместная деятельность.
11. Контролируемость.

## 2.5. Методы и приемы:

### 1. Организационные:

- v **Наглядные** (показ педагога, пример, помощь, информационно-рецептивный);
- v **Словесные** (описание, объяснение, название упражнений);
- v **Практические** (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
- v **Поточный** (при котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение);
- v **Игровой** (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование).
- v **Метод строго регламентированного упражнения** (заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой).

### v **Круговая тренировка:**

Разновидности круговой тренировки:

- v По методу непрерывного упражнения (преимущественная направленность на выносливость);
- v по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость);
- v по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость и специализированную выносливость).
- v **2. Мотивационные** (убеждение, поощрение);

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

## 2.6. Этапы обучения:

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

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

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

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

При планировании и организации обучения новому движению следует учитывать следующие моменты:

в при разучивании на одном занятии нескольких новых движений требуется их чередование с уже освоенными; для лучшего запоминания движения желательно его повторять на каждом занятии; перерыв между подходами к снаряду не должен превышать 3 минут.

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

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

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

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

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

**Работа с педагогами** предусматривает: беседы, консультации по развитию физических качеств детей и использованию нестандартного оборудования в группах, мастер-классы, семинары – практикумы. Все приложения

**Работа с родителями** предполагает: индивидуальные консультации, рекомендации и беседы на развитие физических качеств детей в домашних условиях, папки-раскладушки, семинары - практикумы, анкетирование по вопросам физического воспитания детей, информационные стенды, показ открытых и итоговых занятий, совместные праздники и досуги.

Для успешной реализации создана благоприятная **предметно – развивающая среда**. Приобретено и используется спортивное оборудование: гимнастические маты, бревно, «козел», гимнастический мостик и батуты, без которых невозможно достижение

высоких результатов. Для развития общеразвивающих упражнений применяются: скакалки, гимнастические палки, гимнастические ленты, флажки, степ - скамейки.

## **2.7. Ожидаемый результат:**

### **3-4 года**

- v Принимать правильное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстоянии не менее 70 см.
- v Выполнять упражнения на статическое равновесие.
- v Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.
- v Выполнять имитационные упражнения с элементами акробатических упражнений, демонстрируя красоту, выразительность и пластичность движений.

### **4-5 лет**

- v Уметь правильно выполнять акробатические упражнения и упражнения на снарядах (батуте, бревне – низкой высоты);
- v Знать последовательность выполнения упражнений в акробатической комбинации;
- v Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- v Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

### **5-7 лет**

- v Уметь правильно выполнять акробатические упражнения и упражнения на снарядах;
- v Знать последовательность выполнения упражнений в акробатической комбинации и упражнениях на снарядах;
- v Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- v Уметь выполнять акробатические комбинации индивидуально и парами.
- v Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.
- v Уметь выполнять движения, проявляя творчество и фантазию.

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

В пособии широко используются технические средства обучения: телевизор, музыкальный центр, фотоаппарат и видеокамера, DVD.

## **ГЛАВА III Практическая часть программы «Спортивная гимнастика»**

### **3.1 Планирование учебного материала**

#### **ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ**

##### **по теоретической подготовке**

№	Наименование примерных тем
1.	Личная и общественная гигиена.
2.	Закаливание организма.
3.	Гигиенические требования к питанию.
4.	Самоконтроль в процессе занятий спортивной гимнастикой

### 3.2 Примерный учебный план

для групп спортивного оздоровления детей (СО)

Разделы подготовки	Кол-во часов в год
<b>1. Физическая подготовка</b>	<b>146</b>
<b>в том числе</b>	
<b>О Ф П</b>	<b>76</b>
<b>С Т П</b> (специальные и технические упражнения данного вида спорта)	<b>70</b>
<b>2. Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>
<b>3. Медицинский контроль</b>	<b>2</b>
<b>4. Мониторинговые мероприятия</b> показания состояния подготовленности детей и динамики их развития	<b>2</b>
<b>5. Работа с родителями</b>	<b>2</b>
<i>Общее количество часов</i>	<b>156</b>

### 3.3. Содержание работы:

#### 3.3.1 Учебно-тематическое планирование по гимнастике для детей 3-4 лет.

Спортивная гимнастика	Общая и специальная физическая подготовка	Комплексный	Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.		Тестирование	Комплекс 1.
	Акробатика	Изучение нового материала.	Инструктаж по ТБ. Группировка (в приседе, сидя, лежа на спине). Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Шпагаты. Игра «Аист» Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.
		Комплексный	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Шпагаты. Игра «Аист» Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.
		Изучение нового материала.	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Шпагаты. Игра «Самый быстрый». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.
		Комплексный	Перекаты и группировка с последующей опорой	Уметь выполнять	Текущий, фронтальный,	Комплекс 1.

		руками за головой. Кувырок вперед из упора присев с мостика «с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Шпагаты. Игра «Удочка». Развитие физических качеств.	акробатические элементы отдельно.	тестирование.	
	Изучение нового материала.	Кувырок вперед из упора присев с мостика «с горки». Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Аист». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.
	Комплексный	Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост из положения лежа на спине, с опусканием. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Самый быстрый». Развитие физических качеств..	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.
	Изучение нового материала.	Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост с двух колен «верблюды». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полушпагат. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.
	Учетный	Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок назад с мостика 2 колобок катиться с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост с двух колен «верблюды». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полушпагат. Игра	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.

			«Догонялки». Развитие физических качеств.			
Хореографическая подготовка.	Изучение нового материала.	Гимнастическая терминология. Позиции ног, рук. Шпагаты. Игра «Пустое место». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять позиции рук и ног.	Текущий..	Комплекс 1.	
	Комплексный	Позиции ног, рук. Положение ног и движение ими. Шпагаты. Игра «Аист». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять хореографические упражнения.	Текущий.	Комплекс 1.	
	Учетный	Позиции ног, рук. Положение ног и рук движение ими. Шпагаты. Игра «Море волнуется.». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Оценка техники выполнения комбинации.	Комплекс 1.	
Бревно	Изучение нового материала.	Меры предупреждения травматизма. Стойка на носках (до 10с), то же с закрытыми глазами. Стойка на носках, одна впереди другой по одной линия (до 10с), то же с закрытыми глазами. В стойке на носках шаги с одной ноги вперед и назад (то же с другой ноги, то же с закрытыми глазами). Игра «День и ночь». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять стойки на носках, шаги по линии.	Текущий	Комплекс 2	
	Комплексный	Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны (держать 10с, то же на другой ноге. То же с закрытыми глазами). Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно, то же но другая нога впереди (то же с закрытыми глазами). Игра «Аист». Развитие координационных и координационных способностей.	Уметь выполнять стойки на носках на линии, шаги по линии.	Текущий	Комплекс 2	
	Комплексный	Вскок, соскок. Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны (держать 10с, то же на другой ноге. То же с закрытыми глазами). Стойка на носках, одна	Уметь выполнять стойки на носках на линии, шаги по линии.	Текущий	Комплекс 2	

			нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно, то же но другая нога впереди (то же с закрытыми глазами). Ходьба по бревну со страховкой. Развитие координационных способностей.			
		Совершенство вание ЗУН	Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны (держать 10с, то же на другой ноге. То же с закрытыми глазами). Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно, то же но другая нога впереди (то же с закрытыми глазами). Ходьба по бревну со страховкой. Игра «Лохматый пес». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять стойки на носках на линии, шаги по линии.	Текущий	Комплекс 2
Лазание, прыжки	Изучение нового материала.	Лазание на высоту 1,5м с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис завесом пятками или под коленками. Прыжки в длину с места. Игра «Удочка». Развитие физических качеств (силы, прыгучести).	Уметь лазать по канату, выполнять прыжок в длину.	Текущий	Комплекс 2	
	Комплексный	Лазание на высоту 1,5м с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис завесом пятками или под коленками. Прыжки с высоты на точность приземления. Игра «Аист». Развитие физических качеств.	Уметь лазать по канату, выполнять прыжок в длину.	Текущий	Комплекс 2	
	Комплексный	Лазание на высоту 1,5м с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис завесом пятками или под коленками. Прыжки на мост и выход вверх. Приземление. Игра «Аист». Развитие физических качеств (силы, прыгучести).	Уметь лазать по канату, выполнять прыжок в длину.	Текущий	Комплекс 2	

	Общая и специальная физическая подготовка	Комплексный	Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.		Тестирование	Комплекс 1.

### 3.3.2. Планирование учебного материала от 4-5 лет.

Спортивная гимнастика	Общая и специальная физическая подготовка	Комплексный	Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.		Тестирование	Комплекс 1.
	Акробатика	Изучение нового материала.	Инструктаж по ТБ. Группировка (в приседе, сидя, лежа на спине). Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Перекат из стойки на лопатках в упор присев. Стойка на лопатках. Шпагаты. Игра «Аист» Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.
		Комплексный	Группировка. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Перекат из стойки на лопатках в упор присев. Стойка на лопатках. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Ловишки» Развитие физических качеств (гибкости, силы, координации).	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.
		Изучение нового материала.	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед из упора присев, скрестно в сед прямыми ногами. Шпагаты. Игра «Самый быстрый». Развитие физических качеств (гибкости, силы, координации).	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.
		Комплексный	Перекаты и группировка	Уметь	Текущий,	Комплекс 1.

			с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед из упора присев, скрестно в сед прямыми ногами. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Удочка». Развитие физических качеств (гибкости, силы, координации).	выполняют акробатические элементы отдельно.	фронтальный, тестирование.	
	Изучение нового материала.	Кувырок вперед из упора присев, скрестно в сед прямыми ногами. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Шпагаты. Игра «Аист». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.	
	Комплексный	Кувырок вперед из упора присев, скрестно в сед прямыми ногами. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост из положения лежа на спине, с опусканием. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полушпагат «улитка». Игра «Самый быстрый». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.	
	Изучение нового материала.	Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост с двух колен «верблюды». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полушпагат «улитка», с наклоном и прогнувшись. Игра	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.	

			«Догонялки». Развитие физических качеств.			
	Учетный		Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост с двух колен «верблюды». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полушпагат с наклоном вперед и прогнувшись. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств (гибкости, силы, координации)..	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.
Хореографическая подготовка.	Изучение нового материала.		Гимнастическая терминология. Построение в колонну по одному. Позиции ног, рук. Шпагаты. Игра «Пустое место». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять позиции рук и ног.	Текущий..	Комплекс 1.
	Комплексный		Позиции ног, рук. Положение ног и движение ими. Шпагаты. Игра «Аист». Развитие координационных и силовых способностей.	Уметь выполнять хореографические упражнения.	Текущий.	Комплекс 1.
	Учетный		Позиции ног, рук. Положение ног и рук движение ими. Шпагаты. Игра «Море волнуется...». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять хореографические упражнения.	Оценка техники выполнения комбинации.	Комплекс 1.
Бревно	Изучение нового материала.		Меры предупреждения травматизма. Стойка на носках, одна впереди	Уметь выполнять стойки	Текущий	Комплекс 2

			другой по одной линия (до 10с), то же с закрытыми глазами. В стойке на носках шаги с одной ноги вперед и назад (то же с другой ноги, то же с закрытыми глазами). Игра «День и ночь». Развитие физических качеств.	на носках, шаги по линии.		
		Комплексный	Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно, то же но другая нога впереди (то же с закрытыми глазами). Игра «Аист». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять стойки на носках по линии, шаги по линии.	Текущий	Комплекс 2
		Комплексный	Вскок, соскок. Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны (держат 10с, то же на другой ноге. То же с закрытыми глазами). Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно, то же но другая нога впереди (то же с закрытыми глазами). Ходьба по бревну со страховкой. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять стойки на носках по линии, шаги по линии.	Текущий	Комплекс 2
		Совершенствование ЗУН	Ходьба по бревну со страховкой, с выполнением задания. Игра «Лохматый пес». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять стойки на носках по линии, шаги по линии.	Текущий	Комплекс 2
	Лазание, Прыжки.	Изучение нового материала.	Лазание на высоту 1,5-2м с прыжка по наклонному канату. Прыжки в длину с места, прыжки на горку матов (0,5м). Игра «Удочка». Развитие физических	Уметь лазать по канату, выполнять прыжок в длину.	Текущий	Комплекс 2

			качеств (прыгучести, силы).			
		Комплексный	Лазание на высоту 1,5-2м с прыжка по горизонтальному канату. Прыжки с высоты на точность приземления, прыжки на горку матов (высота 0,5м). Игра «Аист». Развитие физических качеств (прыгучести, силы).	Уметь лазать по канату, выполнять прыжок в длину.	Текущий	Комплекс 2
		Комплексный	Прыжки на мост и выход вверх. Приземление. Игра «Аист». Развитие физических качеств (прыгучести, силы).	Уметь выполнять прыжок на мост с выходом вверх.	Текущий	Комплекс 2
	Общая и специальная физическая подготовка	Комплексный	Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке		Тестирование	Комплекс 1.

### 3.3.3. Планирование учебного материала от 5-7 лет.

Спортивная гимнастика	Общая и специальная физическая подготовка	Комплексный	Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.		Тестирование	Комплекс 1.
	Акробатика	Изучение нового материала.	Инструктаж по ТБ. Равновесие на одной ноге «Ласточка». Стойка на лопатках. Шпагаты. Игра «Аист» Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.
		Комплексный	«Ласточка». Стойка на лопатках. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Ловишки» Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.
		Изучение нового материала.	Кувырок вперед из упора присев,	Уметь выполнять акробатические	Текущий, фронтальный,	Комплекс 1.

		кувырок вперед скрестно в сед прямыми ногами. Равновесие на одной ноге. Боковое равновесие. Стойка на лопатках. Шпагаты. Игра «Самый быстрый». Развитие физических качеств.	элементы отдельно.	тестирование.	
	Комплексный	Боковое равновесие. Два кувырка вперед. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Удочка». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.
	Изучение нового материала.	Кувырок назад. Переворот в сторону «Колесо». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Аист». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.
	Комплексный	Два кувырка вперед, кувырок назад. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост из положения лежа и стоя., с поворотом на 90 градусов. Переворот в сторону. Шпагаты. Полушпагат «улитка». Игра «Самый быстрый». Развитие	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.

		физических качеств.			
	Изучение нового материала.	<p>Два кувырка вперед, кувырок назад. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост из положения лежа и стоя., с поворотом на 90 градусов. Мост с двух колен «верблюду».</p> <p>Шпагаты. Переворот в сторону. Полушпагат «улитка», с наклоном и прогнувшись. Игра «Догонялки».</p> <p>Развитие физических качеств.</p>	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.
	Учетный	<p>Выполнение комбинации из изученных акробатических элементов. Игра «Догонялки».</p> <p>Развитие физических качеств.</p>	Уметь выполнять акробатические элементы в комбинации.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.
Хореографическая подготовка.	Изучение нового материала.	<p>Гимнастическая терминология. Позиции ног, рук. Шпагаты. Игра «Пустое место».</p> <p>Развитие физических качеств.</p>	Уметь выполнять позиции рук и ног.	Текущий..	Комплекс 1.
	Комплексный	<p>Позиции ног, рук. Положение ног и движение ими. Шпагаты. Игра «Аист». Развитие физических качеств.</p>	Уметь выполнять хореографические упражнения.	Текущий.	Комплекс 1.
	Учетный	<p>Позиции ног, рук. Положение ног и рук движение ими. Шпагаты. Игра «Море волнуется...».</p> <p>Развитие физических</p>	Уметь выполнять хореографические упражнения.	Оценка техники выполнения комбинации.	Комплекс 1.

			качеств.			
	Бревно	Изучение нового материала.	Меры предупреждения травматизма. Ходьба по бревну. Танцевальные шаги «полька». Поворот на 90, 180 градусов. Игра «День и ночь». Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять ходьбу по бревну, танцевальные шаги и повороты на 90, 180 градусов.	Текущий	Комплекс 2
		Комплексный	Ходьба по бревну. Танцевальные шаги «полька». Поворот на 90, 180 градусов Игра «Аист». Развитие силовых и координационных способностей.	Уметь выполнять ходьбу по бревну, танцевальные шаги и повороты на 90, 180 градусов.	Текущий	Комплекс 2
		Комплексный	Вскок, соскок. Ходьба по бревну. Упоры, седы. Прыжки вверх. Соскок прогнувшись. Развитие силовых и координационных способностей.	Уметь выполнять ходьбу по бревну, упоры, седы, соскок прогнувшись.	Текущий	Комплекс 2
		Совершенствование ЗУН	Вскок, соскок. Ходьба по бревну. Упоры, седы. Прыжки вверх. Соскок прогнувшись. Развитие силовых и координационных способностей.	Уметь выполнять ходьбу по бревну, упоры, седы, соскок прогнувшись.	Текущий	Комплекс 2
	Лазание, Опорный прыжок, батут.	Изучение нового материала.	Лазание на высоту 1,5-2м с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис завесом пятками или под коленками. Прыжок прогнувшись. Произвольные прыжки на батуте и с активным взмахом рук вперед, вверх.	Уметь лазать по канату, выполнять прыжок прогнувшись и прыжки на батуте..	Текущий	Комплекс 2

			Игра «Удочка». Развитие физических качеств.			
		Комплексный	Лазание на высоту 1,5м по горизонтальному канату. Прыжок прогнувшись. Произвольные прыжки на батуте и с активным взмахом рук вперед, вверх; с батута на батут. Игра «Мышеловка». Развитие физических качеств.	Уметь лазать по канату, выполнять прыжок прогнувшись и прыжки на батуте..	Текущий	Комплекс 2
		Комплексный	Лазание на высоту 2м по горизонтальному канату. Прыжок прогнувшись. Прыжки на батуте в приседе, прыжки с поворотом на 180 градусов. Игра «Аист». Развитие физических качеств.	Уметь лазать по канату, выполнять прыжок прогнувшись и прыжки на батуте..	Текущий	Комплекс 2
Общая и специальная физическая подготовка		Комплексный	Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.		Тестирование	Комплекс 1.

### 3.4.Классификация акробатических упражнений

#### *Упражнения в балансировании.*

##### **Равновесия.**

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

Технически правильно 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 ноги 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 – 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 – 4 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.

Многokратное 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 перека́та-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.

### **3.5. 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.Откинутая назад голова.

2.Ноги вместе, не разведены.

3.Неправильный захват руками голени (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 перекаатов является перекаат 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 перекаатов 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 перекаат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

**Последовательность обучения.**

1. Группировка из различных и.п.
2. Из упора присев перекаат назад и перекаатом вперед сед в группировке.
3. Из упора присев, кувырок вперед в сед в группировке.
4. Из упора присев назад и перекаатом вперед упор присев.
5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

**Типичные ошибки.**

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

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

**4. Кувырок назад в группировке.**

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

**Последовательность обучения.**

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

**Типичные ошибки.**

1. Неточная постановка рук (на кулаки, на тыльную сторону кистей, непараллельная постановка кистей и локтей).
2. Разгибание ног в момент постановки рук и переворачивания через голову.
3. Неплотная группировка.

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

5.Медленное переворачивание.

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

#### **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 поддерживать 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 поддерживать 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° 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 большем расстоянии и, поочередно перехватывая руками рейки гимнастической стенки, опуститься как можно ниже. Помогать стоя сбоку, поддерживая под лопатки при опускании и понимании туловища.
4. «Мост» наклоном назад с поддержкой стоя лицом друг к другу.

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

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

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

#### **Типичные ошибки.**

1. Резкое опускание согнутых и 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).

## **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 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

### **3.6.Восстановительная хореография и миорелаксация.**

Средства восстановления опорно–двигательного аппарата после физической нагрузки.

При подборе упражнений стоят следующие задачи:

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

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

#### **1.Комплекс «Жираф» (профилактический).**

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

И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1. «Удлинение» рук выдвижением головок плечевых костей к наружным краям акромиальных отростков. 2. Супинация и пронация плеча. 3. Выведение плеча вперед, назад. 4. Сведение и разведение лопаток.

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

#### **2.Комплекс «Резиночка».**

И.п. – лежа на спине, согнув ноги врозь (опора полной ступней), руки вверх. При выполнении всех упражнений в и.п. поясничный отдел позвоночника плотно прижат к опоре. 1.Сгибание только в шейном отделе позвоночника – и.п. 2. Расслабление. 3. Сгибание последовательно в шейном и грудном отделах позвоночника – разгибание последовательно в грудном и шейном отделах в и.п. 4.Расслабление. 5.Сгибание последовательно в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника до касания грудью колен – разгибание в обратной последовательности до и.п. 6. Расслабление. Движение выполнять в очень медленном темпе, каждый раз помогая детям.

7.Волнообразное, начиная с таза, поднимание в «мост» опорой стопами и лопатками – обратным волнообразным движением в и.п. 8.Расслабление.

9.Вытягивание туловища и шеи, не отрывая поясницы от пола. 10.Расслабление.

11.Вытягивание всего тела, выпрямляя ноги, не отрывая поясницы от пола – и.п. 12. Расслабление.

#### **3.Комплекс «Любопытный львенок»**

И.п. – упор на коленях. 1.Сед справа и слева от пяток, не отрывая рук от опоры и не сгибая их. 2.Вращение тазом в вертикальной плоскости, не меняя положения рук.

3.Подлезание под скамейку.

#### **«Рыбка»**

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

#### **4.Комплекс «Юный гимнаст».**

И.п. – вис лицом к стене. 1. Расслабление. 2. Сгибание в грудном отделе позвоночника. 3. Расслабление. 4. Волнообразные движения телом, то же в сторону. 5. Повороты туловища. 6. Расслабление. 7. Прогибание.

8. Расслабление (все упражнения выполняются в несколько приемов, на низкой опоре, медленно, с обязательной страховкой преподавателя за ноги ребенка).

Выполнять эти же упражнения из и.п. – вис спиной к стенке.

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

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

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

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

### **3.7. Бревно**

#### **Упражнения на бревне**

На гимнастическом бревне выполняются упражнения в равновесии женского гимнастического многоборья.

Бревно устанавливается в зале на таком расстоянии от стен, чтобы было место для разбега и вскок на бревно с любой стороны. Некоторые образцы бревен имеют специальные приспособления, с помощью которых регулируется их устойчивость. Если этих приспособлений нет, под крестовины стоек бревна можно подкладывать резиновые пластины или деревянные клинья. Бревно можно также закрепить наглухо к полу металлическими скобами.

В зале со всех сторон бревна укладываются гимнастические маты. В зависимости от размеров зала рекомендуется иметь несколько бревен: низкое, среднее и стандартной высоты. Наличие нескольких бревен облегчает изучение отдельных элементов (самостоятельно или с педагогом). Кроме того, это имеет большое значение для увеличения плотности занятия: педагог устанавливает очередность подхода к бревну, наблюдает за одной из исполнительниц, а остальным в группе дает задания для самостоятельной работы на полу, на скамейке или на подсобных бревнах. Однако к таким методам проведения занятий надо подходить осторожно; следует не выпускать из поля зрения всю группу. Кроме того, нельзя давать непосильные задания для самостоятельной работы.

Начинать изучение упражнений в равновесии на бревне надо с простейших поз, несложных передвижений и легких элементов. Как и в вольных упражнениях, здесь надо уже на элементарных движениях добиваться выразительности, грациозности и красоты исполнения упражнений.

Прежде всего, надо обучить рациональному положению ступней ног на бревне.

Некоторые гимнастки ставят стопу строго параллельно бревну, другие разворачивают ее наружу таким образом, что пальцы как бы обхватывают бревно, а пятка свисает с другого края бревна, и они стоят на средней части стопы.

Оба положения нельзя считать правильными, так как в первом случае плохо используется площадь бревна по ширине, а во втором невозможно выполнять высокие прыжки с мягким приземлением.

Рациональным следует считать такое положение стопы, когда она расположена под некоторым углом к продольной оси бревна, т. е. пальцы (мизинец) находятся у одного края «бревна» а внутренняя сторона пятки — у другого, по его ширине. В этом случае достигается большая устойчивость, так как используется максимальная опорная поверхность стопы, а также улучшаются условия для отталкивания при выполнении прыжков (можно отталкиваться пальцами и всей стопой).

В разделе «Хореография» мы говорили, что опорная нога (или ноги) по вертикальной оси должны быть как бы продолжением спины. Это особенно важно при передвижениях на ногах и поворотах на них на бревне, так как если на полу можно исправить некоторые нарушения такой вертикальности, изменив прямолинейность движения, то на бревне это приведет к падению.

Прежде чем приступить к изучению передвижений по бревну большое внимание надо уделить осанке и положению отдельных частей тела в основной стойке: ноги должны быть совершенно прямыми, живот подтянут, плечи развернуты.

Обычно, начиная передвижение, новички наклоняются вперед и голову опускают на грудь, это приводит к нарушению целостности движения и к неполному напряжению мышц туловища, поэтому любое передвижение следует начинать всем телом с хорошим мышечным тонусом туловища и нижних конечностей.

Прыжки на бревне должны быть высокими, туловище и ноги в воздухе вытянутыми, а приземление на бревно мягким, но не расслабленным. Часто девочки-новички, отрываясь от бревна, фактически не прыгают, а только сгибают под себя ноги, оставляя туловище почти на том же уровне.

Прыжок можно считать хорошим, если даже при небольшом отрыве от бревна, туловище и ноги вытянуты полностью, ноги напряжены, носки оттянуты. Руки во время прыжка соответствующими движениями должны способствовать его высоте.

Во время приземления на поверхность бревна его сначала должны коснуться пальцы вытянутой ноги с дальнейшим мягким, пружинным опусканием на полную стопу и легким сгибанием в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах. Спина во время приземления должна быть прямой (амортизация осуществляется за счет сгибания ног).

Целесообразно до изучения прыжков обучать простому вставанию на носки с движениями рук вперед, назад или в стороны, добиваясь правильного положения тела. После этого можно перейти к выполнению невысоких прыжков.

Большую группу упражнений на бревне составляют повороты, которые могут выполняться на одной или двух прямых согнутых или согнутых ногах, в одну или другую сторону на  $90^\circ$ ,  $180^\circ$ ,  $360^\circ$  и т.д. с различными движениями рук.

При поворотах малейшая несогласованность движений в исполнении его составных частей приводит к нарушению оси вращения и перемещению центра тяжести за пределы точки опоры. Что может привести к падению со снаряда.

Большое значение имеет также положение рук: их не следует расслаблять, опускать или сгибать, наоборот, руки должны быть поставлены точно и несколько напряжены.

Хорошо композиционно составленное упражнение на бревне должно содержать прыжки, повороты, элементы акробатики и танцевальные движения. Все это должно выполняться

плавно, грациозно, динамично и выразительно (закончить определенным движением головы, кистями рук или взглядом).

Большое значение имеет первое знакомство с какой-нибудь позой или элементом. Бывает, что инструктор, разбирая какую-либо, даже элементарную программу, проходит ее вчерне, не обращая внимания на законченность каждого движения, на мельчайшие детали, думая отшлифовать их в дальнейшей работе. Дети воспринимают изучаемый материал так же небрежно, и у них создается неправильное представление о движениях.

В дальнейшем, если вовремя не вмешаться и не отработать детально каждое движение, вырабатывается неправильный динамический стереотип, исправлять который довольно сложно. Поэтому целесообразно каждое, даже незначительное, движение сразу учить правильно. Затратить не это больше времени сегодня, зато быть уверенным, что выиграешь завтра.

Обучать технике нового элемента следует сначала на полу бревне с последующим переходом на бревно стандартной высоты. Переход этот нельзя затягивать, чтобы не создавалась ложное впечатление чрезвычайной сложности или, наоборот, легкости этого элемента.

### **Техника выполнения упражнений на бревне**

#### **Прыжки, танцевальные шаги**

1. Ходьба на носках вперед и назад.
2. Из стойки поперек на конце бревна, слегка приседая на правой, шаг левой, приседая на левой, шаг правой и т. д.; то же, с различными движениями рук, то же, с продвижением назад.
3. Ходьба приставным шагом вперед и назад.
4. Ходьба попеременным шагом вперед.
5. Пробегка с одного конца бревна до другого.
6. Из стойки продольно ходьба в сторону приставными шагами.
7. Стоя поперек на носках (одна нога перед другой), руки в стороны, прыжки на - месте; то же, продольно, ноги вместе, то же, сгибая ноги вперед.
8. Стоя поперек на носках (одна перед другой), прыжками продвигаться вперед; то же, со сменой ног.
9. Шагом правой прыжок на ней, левая сзади, шагом левой прыжок на ней, правая сзади; то же, сгибая свободную ногу.
10. Прыжок со сменой ног впереди, на месте.

#### **Вскоки и перемахи.**

1. С разбега вскок в упор; руки могут быть вместе, разным хватом, на ширине плеч и т. д.
2. С разбега вскок в упор стоя на правом (левом) колене продольно; в упор стоя на коленях; с косого разбега в упор стоя на колене поперек.
3. С разбега вскок в упор присев на правой (левой), левая (правая) в сторону.
4. Прыжком сед, на правом (левом) бедре поперек.
5. С прыжка перемах левой (правой) в упор верхом вне продольно; то же, с поворотом в сед ноги врозь поперек.
6. Вскок в упор присев продольно; то же, с косого разбега в упор присев поперек.
7. С прыжка через упор вскок с поворотом налево (направо) в упор лежа.
8. Перемах правой (левой) влево (вправо) в сед верхом.
9. Перемах углом вправо (влево) с поворотом налево в сед на левом (правом) бедре; то же, с косого разбега толчком одной и махом другой ноги (поочередно перенося ноги через бревно).

#### **Повороты.**

1. Стоя ноги врозь продольно и поднимаясь на носки, поворот налево (направо).
2. Стоя ноги врозь продольно, поворот налево с передачей тяжести тела на левую ногу, и глубоко приседая на ней, правую назад на носок.
3. То же, что упражнение 2, но с передачей тяжести тела на правую ногу, левую вперед на носок.

4. Из стойки продольно поставить правую скрестно перед вой и выполнить поворот на  $90^\circ$ ,  $180^\circ$ .
5. Из стойки продольно поставить правую скрестно слева сзади и выполнить поворот на  $90^\circ$ .
6. Из стойки ноги врозь продольно, поднимаясь на носки, махом левой назад поворот налево кругом на правой ноге (плечом назад), снова поднимаясь на носки, поворот направо кругом на левой ноге (плечом назад) в стойку ноги врозь и т.д.
7. Стоя продольно, ноги врозь или вместе, прыжком поворот направо (налево).
8. Стоя поперек на носках, правая нога перед левой, поворот кругом; то же, с приседанием, с полуприседанием, приседая и вставая, из приседа вставая и т. д.
9. Из стойки поперек на левой, правая сзади на носке, сгибая правую вперед, подняться на носок левой ноги и, разгибая правую, поворот налево; то же, в другую сторону; то же, с поворотом на  $180^\circ$ ; то же, но ногу дугою наружу (круговым движением) и повороты в одну и другую стороны на  $90^\circ$  и на  $180^\circ$ .

#### **Статические положения.**

К статическим положениям относятся равновесия, которые могут выполняться на одной ноге продольно и поперек с различными положениями туловища и рук, и на колене. Кроме равновесий дается описание некоторых смешанных упоров и седов.

1. Упор присев на правой (левой), левая (правая) в сторону.
2. Упор сидя поперек, одна нога согнута, другая прямая вверх: смена положения ног.
3. Сед углом поперек, ноги согнуть повыше к груди, руки в стороны.
4. Стоя поперек, глубокий выпад правой (левой) вперед, левая (правая) сзади, руки в стороны, прогнуться.
5. Присед поперек на согнутой правой (левой) ноге, левая (правая) вперед («пистолет»).
6. Упор лежа боком, одна рука в сторону (ноги вместе или одна в сторону).
7. «Полушпагат» с различными положениями рук.
8. Равновесие на колене одной ноги, другая в сторону на носок (назад, вперед, продольно и поперек).
9. Упор лежа на груди, одна нога поднята назад, руки на бревне или в стороны; то же, но одна нога согнута и опирается стопой в колено другой, поднятой назад ноги.
10. Лежа на спине движения руками: руки в стороны, руки за голову, руки на бревно, руки за спину и хват за бревно.
11. Присед на носках, руки вперед, вверх, в стороны, назад, одна вперед, другая назад.
12. Стоя на носках, руки вперед, вверх, в стороны, назад или одна вперед, другая назад и т. д.
13. Стоя на носке правой (левой) ноги, левую (правую) согнуть назад, с различными положениями рук.
14. Стоя на правой, левую назад, правую руку вперед-вверх, левую назад, легкий наклон вперед; то же, на другой ноге.
15. Стоя на правой ноге, левую вперед, в сторону, назад, с различными положениями рук.
16. Стоя на обеих ногах, руки вверх, постепенно поднять левую назад, без изменения положения туловища, наклон вперед (не сгибая ног) до горизонтального равновесия и, не забываясь, вернуться в и. п.
17. Горизонтальное равновесие (продольно и поперек) на (левой) ноге, левую (правую) назад, с различными положениями рук.
18. Горизонтальное равновесие на одной ноге шагом; то же, прыжком.
19. Из стойки на обеих ногах, поднимая согнутую левую ногу вперед, разогнуть ее левой рукой в сторону и назад, правую руку вверх; то же, на другой ноге и то же, с наклоном вперед в горизонтальное.

#### **Соскоки.**

1. Из седа на правом (левом) бедре хватом спереди с поворотом направо (налево) кругом.
2. Из седа на правом (левом) бедре хватом левой (правой) сзади соскок с поворотом налево (направо) кругом; то же, с поворотами  $90^\circ$ .

3. Из седа на правом (левом) бедре хватом левой (правой) сзади перемах двумя и соскок вправо (влево);
4. Из седа верхом правой соскок перемахом левой вперед с поворотами и без поворотов.
5. Стоя продольно, соскок прогнувшись.

### **3.8.Опорный прыжок**

В спортивной гимнастике насчитывается около 200 опорных прыжков. Они способствуют развитию силы мышц рук и ног, укрепляют связки и суставы, развивают прыгучесть и ловкость. При обучении у детей воспитываются решительность, смелость, настойчивость. Благодаря своему разнообразию и специфичности опорные прыжки вызывают у детей большой интерес и эмоциональный подъем. Умение легко и быстро перепрыгивать через различные препятствия свидетельствует о хорошей прикладной подготовленности детей. В связи с этим следует отметить, что в программе представлены в основном сравнительно несложные опорные прыжки, это прыжки классификационной программы по спортивной гимнастике категории «Б» (прыжок прогнувшись, согнув ноги, ноги врозь). Для облегчения анализа и изучения основ техники в опорных прыжках различают следующие фазы: разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет до толчка руками, толчок руками, полет после толчка руками и приземление.

Первоначальному обучению опорным прыжкам должна предшествовать предварительная подготовка, во время которой развиваются физические качества, необходимые для успешного овладения опорными прыжками, и формируются отдельные навыки. В определенной степени эту задачу призваны решить простые прыжки, предусмотренные программой.

При освоении опорных прыжков вначале рекомендуется обучить устойчивому приземлению, затем технике разбега, наскоку на мостик, толчку ногами о мостик, далее — технике полета до толчка руками и, наконец, толчку руками. Только после овладения этими действиями можно обучать отдельным опорным прыжкам.

#### **Разбег.**

##### **Техника выполнения.**

Длина и скорость разбега зависят от характера прыжка, длины и высоты снаряда, от физической подготовленности занимающихся. Обычно для выполнения прямых прыжков (согнув ноги, ноги врозь) требуется большая длина и скорость, чем для выполнения боковых прыжков (бокком, углом). Длина разбега у учащихся для выполнения опорных прыжков, предусмотренных программой, обычно не превышает 8-12м, для выполнения боковых прыжков — 5-6м. Разбег должен быть равномерно ускоренным, скорость его возрастает постепенно и достигает наибольшей величины перед предварительным толчком одной ногой.

##### **Последовательность обучения.**

1. В выпаде вперед правой (левой) ногой прыжки со сменой ног, руки свободно опущены.
2. Стоя у гимнастической стенки, правая нога на носке на рейке на уровне таза, подскоки со сменой ног.
3. Бег с ускорением (шаги удобной длины);
4. Бег по отметкам по прямой. Отметки (линии или круги, начерченные мелом, гимнастические палки, положенные сбоку) на расстоянии 100-120см друг от друга.
5. Бег через предметы (набивные мячи, гимнастические палки), изменяя расстояние и скорость бега.

#### **Наскок на мостик**

**Техника выполнения.** Разбег и толчок ногами — единое целостное действие. Наскок на мостик является связующим звеном между ними. От правильного наскака зависит эффективность толчка ногами и всего прыжка в целом. Наскок на мостик выполняется с сильнейшей (толчковой) ноги. Перед наскоком туловище наклоняется вперед (на 5-250),

руки максимально отводятся назад, а бедро согнутой маховой ноги — максимально вперед. В полете толчковая нога подтягивается к маховой. По мере приближения к месту наскока на мостик ноги соединяются и почти прямые выносятся вперед, опережая движение туловища и обеспечивая тем самым «стопорящий» наскок на мостик. При «стопорящем» толчке отталкивание начинается раньше прохождения телом вертикального положения над площадью опоры. Напрыгивать на мостик надо почти на прямые ноги, туловище слегка наклонено вперед, руки в момент наскока находятся несколько впереди от вертикали (рис 2).

При толчке с мостика ноги ставятся на переднюю, часть стопы, параллельно, в 12-15см от дальнего края мостика (рис 2) толчок выполняется акцентированно, слегка согнутыми ногами, последующие их разгибание завершается до момента отрыва их от мостика. Эффективность толчка ногами во многом зависит от работы рук.

(рис 3). Энергичный взмах руками с последующим резким торможением их и одновременным рывком плечами вверх способствует увеличению высоты взлета.

Положение туловища и ног при толчке, направление и своевременность работы рук определяют последующую траекторию в безопорной фазе. *Рис. 3*

#### **Последовательность обучения.**

1. Ходьба перекатом с пятки, высоко поднимаясь на носки; Прыжки ноги вместе с опорой руками о рейку гимнастической стенки (снаряд).
2. Подскоки на месте на одной ноге, положив другую ногу, вытянутую вперед, пяткой на опору повыше.
3. Стоя на месте, имитация взмаха руками, поднимаясь на носка прямых ног в момент взмаха.
4. Стоя ноги врозь поперек скамейки, прыжки на скамейку с прямыми ногами с взмахом рук; С 2—3 шагов прыжок толчком одной ноги с приземлением на две.
5. С шага толчком двух ног прыжок вверх с энергичным движением руками и максимально быстрым отталкиванием от опоры.
6. С 2-3 шагов разбега махом одной и толчком другой прыжок на возвышение на две ноги с последующим прыжком вверх.

#### **Приземление.**

**Техника выполнения.** Приземление завершает прыжок и определяет его качество в целом. Приземлившись на носки напряженных и прямых ног, надо немедленно опуститься на всю стопу, амортизировать действие внешних сил за счет легкого сгибания ног. В этом положении пятки должны быть вместе, носки и колени врозь, руки подняты вперед – наружу, туловище слегка наклонено вперед, голова прямо (рис. 1).

#### **Последовательность обучения.**

1. Повторить упражнения на умение правильно приземляться (для детей занимающихся 1 год).
2. Принять правильное положение приземления и фиксировать его 5с.

*Рис. 1*

3. Прыжок вверх на месте в полуприсед на носки с быстрым переходом на всю стопу в позу приземления.
4. Прыжок с поворотом кругом.
5. Прыжок с гимнастической скамейки с различными положениями ног (ноги врозь, согнуты ноги).

## ГЛАВА IV. Тестирование. Комплексная оценка развития движений и физических качеств у детей,

**Форма подведения итогов – контрольные занятия**, для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности по спортивной гимнастике. Основным критерием освоения программы является динамика развития физических качеств воспитанника. Тестирование проводится 3 раза в год.

Занимающиеся при успешном освоении программы и сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП решением педагогического совета могут быть переведены на обучение по программе предпрофессиональной подготовки.

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

Тесты
<b>Бег 30метров с высокого старта</b>
<b>Прыжок в длину с места.</b>
<b>Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек).</b>
<b>Упражнение на гибкость</b>
<b>Шпагаты (левый, правый, поперечный</b>
<b>Мост (из произвольного положения)</b>
<b>Удержание ноги (правой, левой) в сторону (2 сек.).</b>

**1.Бег 30метров 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 10см мелом проводится поперечные линии. Это дает возможность сразу же определить результат прыжка. Выполняется две попытки, засчитывается лучший результат.

**3. Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек).** И.п.: руки за головой, ноги вместе согнуты в коленях по углом 90 градусов, ступни закреплены, фиксируются количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек.

**4.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 20-30см. Выполняется три наклона вперед, на 4-ом задерживается дыхание на 2сек. 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.

### **5.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)**

### **6.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)**

### **7.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**

Тренер-преподаватель 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 демонстрируют на различных спортивных соревнованиях и праздниках, физкультурных досугах и развлечениях.

Предложенное методическое пособие является вариативным, то есть при возникновении необходимости допускается корректировка содержания и форм занятий, времени прохождения материала.

## **VI. Материально- техническая база**

Для успешной организации занятий и осуществления учебно-тренировочного процесса по программе «Спортивное оздоровление» необходимо следующее:

- занятия проводятся в спортивном (гимнастическом) зале, имеющем естественное и искусственное освещение, соответствующем гигиеническим требованиям и требованиям техники безопасности;

- оборудование:

стенка гимнастическая;

гимнастические скамейки;

канат;

маты гимнастические;

ковровое покрытие;

палки гимнастические;

обручи;

скакалки;

мешочки набивные;

мячи набивные;

гимнастические мячи;

гантели;

булавы;

кегли;

флажки цветные.

- наглядные пособия, демонстрационный материал, магнитофон.