Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Большеболдинский детско-юношеский центр

Утверждаю
Директор ДЮЦ
А.А.Тюкаев
Протокол педсовета № 1
от 26 августа 2020 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по сп./гимнастике

Срок реализации : 2 года

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Программу разработала: Донева Ж.В.

Педагог доп. образования ДЮЦ

с.Большое Болдино

2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. **Пояснительная записка** 3

2. **Базовая часть программы «Спортивная гимнастика»** 6

3. **Учебный план** 12

4. **Методическая часть** 26

5. **Комплексная оценка развития движений и физических качеств у детей** 53

6. **Список литературы** 56

1. Пояснительная записка

«Спортивная гимнастика»: программа для педагогов дополнительного образования, тренеров-преподавателей ДЮСШ, ДЮЦ, СДЮШОР и учреждений дополнительного образования детей.

В методическом пособии представлена авторская программа «Спортивная гимнастика» для детей от 5 до 7 лет.

В программе дана классификация гимнастических упражнений и упражнений на снарядах, приведена характеристика основных физических качеств и упражнения на их развитие, а также упражнения на расслабление и восстановление организма.

Кроме того, в пособии приводятся критерии оценки общей и специальной физической подготовки и рекомендации по технике безопасности на занятиях по спортивной гимнастике.

Программа адресована тренерам – преподавателям, педагогам дополнительного образования и инструкторам по физической культуре. Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта – спортивная гимнастике составлена в соответствии с: Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» от 29.09.2006г. № 06-1479 министерства образования и науки Российской Федерации, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН , Уставом образовательной организации.

Здоровье - ценность не только для каждого человека, но и для общества в целом. Современное дошкольное 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 5 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.

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 дошкольного образования (ФГТ), утвержденных приказом Министерства России от 23.11.2009 №665, стало понятно, что многолетняя работа и ее результаты, представленные в данной программе, очень точно попадают в цель и логику новых тенденций дошкольного образования.Содержание образовательной деятельности «Спортивная гимнастика» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культуры и спорту.Поэтому мной 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 других спортивных школах. По результатам анкетирования родителей выявлен круг запросов в занятиях детей спортивной гимнастикой, который составляет 98%. 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 спортивных 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 дошкольный период.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 двигательной 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 ПК., 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».

2. Базовая часть программы «Спортивная гимнастика».

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

Задачи программы:

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

- **Коррекционная направленность методического пособия:**
  - Формирование навыков двигательной активности;
  - Установление ошибок в выполнении упражнений;
  - Развитие точности в выполнении упражнений.
- **Содержание работы.** Программа «Спортивная гимнастика» рассчитана на детей от 5 до 7 лет. Основной формой работы по программе являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Занятия проводятся 5 раз в неделю, группой по 10-15 человек, продолжительностью 30-60.

Основной формой работы являются групповые учебно-тренировочные занятия.

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

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 приступать 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 становиться 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 проводятся 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 5 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.

- **Принципы построения программы**
- Актуальность.
- Реалистичность.
- Систематичность.
- Активность.
- Интеграция.
- Воспитывающий характер обучения.
- Построение программного материала от простого к сложному.
- Доступность материала.
- Повторность материала.
- Совместная деятельность.
- Контролируемость.
- Для успешного решения задач используются следующие **методы и приемы**:
- ***Организационные:***

  Наглядные (показ педагога, пример, помощь, информационно-рецептивный);

  Словесные (описание, объяснение, название упражнений);
  - ***Практические*** (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
  - ***Поточный*** (при котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение);
  - ***Игровой*** (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование).

Метод строго регламентированного упражнения (заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой).

- ***Круговая тренировка:***

Разновидности круговой тренировки:

По методу непрерывного упражнения (преимущественная направленность на выносливость);

- по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость);
- по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость и специализированную выносливость).

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.

- 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:

- Постоянного наблюдения за ходом выполнения движения.
- Сопровождения выполнения упражнения словесными и иными сигналами.
- Оказания непосредственной помощи для облегчения выполнения.
- Обеспечения безопасности обучения.
- Исправления ошибок путем коррекции действий ребенка в процессе выполнения движения.

- Планирования последующих заданий.

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

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

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

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 тренерами 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.** Используется гимнастическое 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.

Для развития физических качеств и подготовки отдельных групп мышц реализуются спортивные тренажеры: беговая дорожка, гимнастическая лестница, степ,

многофункциональный тренажер. Разработано нестандартное оборудование: «дорожки здоровья», доска для измерения гибкости, «киндер-сюрприз» для выполнения общеразвивающих упражнений. Данные пособия являются многофункциональными и используются для выполнения общеразвивающих упражнений, в индивидуальной работе, соревнованиях, на праздниках и развлечениях.

Материалы программы предусматривают использование инновационных **педагогических технологий:** здоровье сберегающих, развивающего обучения, информационно - коммуникативных, интеграции образовательного процесса, игровых.

- **Ожидаемый результат:**

5 лет

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

6 лет

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

7лет

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

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

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.

Большой интерес родителей и их детей к занятиям спортом, и в частности спортивной гимнастикой, побудило желание организовать в спортивной школе занятия по «Спортивной гимнастике» для детей 5-7 лет**.**

3. Учебный план

Учебный план составлен из расчёта 42 недели в учебном году (6 часов в неделю)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	
		1 год	2 год
1.	Теоретическая подготовка Краткий обзор развития гимнастики в России	2	2
2.	Гимнастическая терминология	2	2
3.	Меры предупреждения травматизма на занятиях по спортивной гимнастике	2	2
ИТОГО		**6**	**6**
4.	Общая физическая подготовка	100	90
5.	Специальная физическая подготовка	60	70
6.	Акробатика	25	25
7	Кольца	15	15
8	Хореографическая подготовка	20	20
9	Упражнения на бревне	20	20
10	Культурно-массовая работа (выступления на физкультурных праздниках)	6	6
ИТОГО		**252**	**252**

Учебный план составлен из расчёта 42 недели в учебном году (4 часа в неделю)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	
		1 год	2 год
1.	Теоретическая подготовка Краткий обзор развития гимнастики в России	1	1
2.	Гимнастическая терминология	1	1
3.	Меры предупреждения травматизма на занятиях по спортивной гимнастике	1	1
ИТОГО		**3**	**3**
4.	Общая физическая подготовка	80	70
5.	Специальная физическая подготовка	30	40
6.	Акробатика	20	20
7	Кольца	10	10
8	Хореографическая подготовка	10	10
9	Упражнения на бревне	10	10
10	Культурно-массовая работа (выступления на физкультурных праздниках)	5	5
ИТОГО		**168**	168

Учебно- тематическое планирование (первый год обучения)
(42 недели, 6 часов в неделю)

№	Содержание занятия	Количество часов	Месяца. Время занятий									
	Теоретические занятия	6	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
1	Краткий обзор развития гимнастики в России	2	0.5		0,5				0.5			0.5
2	Гимнастическая терминология	2	0.5		0.5		0.5					0.5
3	Меры предупреждения травм на занятиях по гимнастике	2	0.5			0.5			0.5			0.5
	Практические занятия	246										
4	Общая физическая подготовка	100	10	10	11	10	8	10	10	11	10	10
5	Специальная физическая подготовка	60	6	6	7	6	4	7	6	6	6	6
6	Акробатика	25	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2
7	Кольца	15	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1
8	Хореографическая подготовка	20	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2
9	Упражнения на бревне(скамейке гим.)	20	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2
10	Культурно-массовая работа (Выступление на физкультурных праздниках ,контрольные испытания)	6	1		1		1	1	1			1
	Общее количество часов	252										

Учебно- тематическое планирование (второй год обучения)
(42 недели, 6 часов в неделю)

№	Содержание занятия	Количество часов	Месяца. Время занятий									
	Теоретические занятия	6	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
1	Краткий обзор развития гимнастики в России	2	0.5		0,5				0.5			0.5
2	Гимнастическая терминология	2		0,5				0,5		0,5		0.5
3	Меры предупреждения травм на занятиях по гимнастике	2	0.5			0.5			0.5			0.5
	Практические занятия	246										
4	Общая физическая подготовка	90	9	9	9	10	8	9	9	9	9	9
5	Специальная физическая подготовка	70	7	7	7	7	6	8	7	7	7	7
6	Акробатика	25	3	2	3	2	1	2	2	3	2	2
7	Кольца	15	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1
8	Хореографическая подготовка	20	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2
9	Упражнения на бревне(скамейке гим.)	20	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2
10	Культурно-массовая работа (Выступление на физкультурных праздниках ,контрольные испытания)	6	1		1		1	1	1			1
	Общее количество часов	252										

Учебно- тематическое планирование (первый год обучения)
(42 недели, 4 часа в неделю)

№	Содержание занятия	Количество часов	Месяца. Время занятий									
	Теоретические занятия	3	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
1	Краткий обзор развития гимнастики в России	1	0.5				0.5					
2	Гимнастическая терминология	1	0.5				0.5					
3	Меры предупреждения травм на занятиях по гимнастике	1	0.5									0.5
	Практические занятия	165										
4	Общая физическая подготовка	80	8	8	9	8	6	9	8	8	8	8
5	Специальная физическая подготовка	30	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
6	Акробатика	20	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2
7	Кольца	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Хореографическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9	Упражнения на бревне(скамейке гим.)	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10	Культурно-массовая работа(Выступление на физкультурных праздниках ,контрольные испытания)	5	1			1		1	1			1
	Общее количество часов	168										

Учебно- тематическое планирование (второй год обучения)
(42 недели, 4 часа в неделю)

№	Содержание занятия	Количество часов	Месяца. Время занятий									
	Теоретические занятия	3	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
1	Краткий обзор развития гимнастики в России	1	0.5						0,5			
2	Гимнастическая терминология	1		0,5						0,5		
3	Меры предупреждения травм на занятиях по гимнастике	1	0.5								0,5	
	Практические занятия	165										
4	Общая физическая подготовка	70	7	7	7	8	6	7	7	7	7	7
5	Специальная физическая подготовка	40	4	4	4	3	2	4	5	5	5	4
6	Акробатика	20	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2
7	Кольца	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Хореографическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9	Упражнения на бревне(скамейке гим.)	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10	Культурно-массовая работа(Выступление на физкультурных праздниках ,контрольные испытания)	5	1			1		1	1			1
	Общее количество часов	168										

Календарно - тематическое планирование учебного материала от 5-6 лет.

№	Наименование раздела программы	Тема занятия	Количество часов	Тип занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	ОРУ	Дата проведения	
									план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.	Спортивная гимнастика	Теоритические занятия	3	Комплексный	Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.Краткий обз.развитие гим. гим. термины. меры предуп травм.на занятиях .		Тестирование	Комплекс 1.		
		Общая физическая подготовка	80	Комплексный Совершенствование ЗУН	Бег,ходьба(с заданием)построение ,перестроение, строевые упражнения,ОРУ (с предметами и без предмета)					
		Специальная физическая подготовка Лазание, Прыжки Развитие Ф.К.	30	Комплексный Изучение нового материала. Совершенствование ЗУН	Лазание на высоту 1,5 м 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 Совершенствование ЗУН	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 Совершенст	Лазание на высоту 1,5 м с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис завесом пятками или под коленками.	Уметь лазать по канату, , выполнять прыжок в длину.	Текущий	Комплекс 2		

				вование ЗУН	Прыжки на мост и выход вверх. Приземление. Игра «Аист». Развитие физических качеств (силы, прыгучести).					
		Акробатика	20	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 раздельно.	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 раздельно.	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 раздельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.		
				Комплексный Совершенствование ЗУН	Перекаты и группировка с последующей опорой 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.	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.		
				Изучение нового материала. Совершенствование ЗУН	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 раздельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.		
				Комплексный Совершенствование ЗУН	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 раздельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.		
				Изучение нового материала. Совершенствование ЗУН	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 «верблюд». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный).	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.		

					Полушпагат. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств.					
				Учетный Совершенствование ЗУН	Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок назад с мостика 2колобок катиться с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост с двух колен «верблюд». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полушпагат. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбаниции.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.		
		Кольца	10	Изучение нового материала Совершенствование ЗУН	Размахивание (на махе вперед тело выше горизонтали). Вис согнувшись, вис прогнувшись, подъем в вис на согнутых руках . Соскоки вперед и назад махом, дугой, переворотом.	Уметь выполнять мах, соскок, приземление	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.		
		Хореографическая подготовка.	10	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 раздельно и в комбинации.	Оценка техники выполнения комбинации.	Комплекс 1.		
		Бревно	10	Изучение нового материала. Совершенствование ЗУН	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».	Уметь выполнять стойки на носках, шаги по линии.	Текущий	Комплекс 2		

					Развитие координационных способностей.					
				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	Уметь выполнять стойки на носках на линии, шаги по линии.	Текущий	Комплекс 2		
					но другая нога впереди (то же с закрытыми глазами). Игра «Аист». Развитие координационных и координационных способностей.					
				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 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 на линии, шаги по линии.	Текущий	Комплекс 2		
				Совершенствование 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		
						страховкой, с матами и самостоятельное выполнение в полной координации.				
		Культурно массовая работа	5	Комплексный	Принятие контрольных нормативов по общей и специальной		Тестирование	Комплекс 1.		

					подготовке.						

Календарно - тематическое планирование учебного материала от 6-7 лет.

N	Наименование раздела программы	Тема занятия	Количество часов	Тип занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	ОРУ	Дата проведения	
									план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.	Спортивная гимнастика	Теоритические занятия Общая и физическая подготовка	6	Комплексный	Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.Краткий обзор равития гимнастики в России . Гим. терминология.Меры предупреж. травм. .		Тестирование	Комплекс 1.		
			100	Комплексный Совершенствование ЗУН	Ходьба,бег с заданиям,строевые упражнения, ОРУ с предметом и без.					
		Специальная физическая подготовка Лазание, прыжки	60	Комплексный Изучение нового материала. Совершенствование ЗУН	Лазание на высоту 1,5 м 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 слазать по канату, выполнять прыжок в длину.	Текущий	Комплекс 2		
				Комплексный Совершенствование ЗУН	Лазание на высоту 1,5м с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис завесом пятками или под коленками. Прыжки с высоты на	Уметь слазать по канату, выполнять прыжок в длину.	Текущий	Комплекс 2		

						точность приземления. Игра «Аист». Развитие физических качеств.					
		Комплексный Совершенствование ЗУН	Лазание на высоту 1,5 м 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	
Акробатика	25	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 раздельно.	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 раздельно.	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 раздельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.	
		Комплексный Совершенствование ЗУН	Перекаты и группировка с последующей опорой 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.	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.	
		Изучение нового материала. Совершенствование ЗУН	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 раздельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.	
		Комплексный Совершенствование ЗУН	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 раздельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.	
		Изучение нового материала.Совершенствование ЗУН	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 «верблюд». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полушпагат. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.	
		Учетный Совершенствование ЗУН	Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок назад с мостика 2колобок катиться с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост с двух колен «верблюд». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полушпагат. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбаниции.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.	

Кольца	15	Изучение нового материала Совершенствование ЗУН	Размахивание (на махе вперед тело выше горизонтали). Вис согнувшись, вис прогнувшись, подъем в вис на согнутых руках . Соскоки вперед и назад махом, дугой, переворотом.	Уметь выполнять мах, соскок, приземление	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.
Хореографическая подготовка.	20	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 раздельно и в комбинации.	Оценка техники выполнения комбинации.	Комплекс 1.
Бревно	20	Изучение нового материала. Совершенствование ЗУН	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 нога впереди	Уметь выполнять стойки на носках на линии, шаги по линии.	Текущий	Комплекс 2

				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.			
			Совершенст вование 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	Компле кс 2
				поперечной осей. Сочетание элементарных прыжков. Сальто вперед и назад.	очередностью и утомляемостью. Обучение упражнений на батуте со страховкой, с матами и самостоятельное выполнение в полной координации.		
	Культурно массовая работа	6	Комплексн ый	Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.		Тестирование	Компле кс 1.

4.Методическая часть

- **Безопасность.** Создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.
- **Возрастное соответствие.** Предлагаемые упражнения учитывают возможности детей данного возраста.
- **Преемственность.** Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».
- **Деятельный принцип.** Задачи развития психических функций достигаются через использование видов деятельности, свойственных данному возрасту: игровая (сюжетно - ролевые игры, музыкальные игры, игры с правилами), продуктивная (оздоровительноспортивная, творческая), общение.
- **Наглядность.** Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.
- **Дифференцированный подход.** Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.
- **Рефлексия.** Совместное обсуждение понятого, увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.
- **Конфиденциальность.** Адресность информации о ребенке родителям, педагогам, воспитателям; недопустимость медицинских диагнозов; акцент на рекомендациях.

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

Подготовительная часть имеет собственные задачи:

- Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)
- Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

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

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

Основная часть содержит следующие задачи:

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

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

Заключительная часть. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.
В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

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 врозь, руки вверху; 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.

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

Разновидности перекатов:

В сед согнув ноги; согнувшись; ноги врозь;

На одну — на одну ногу с последующим шагом вперед другой;

В упор стоя согнувшись ноги врозь - с опорой на руки;

В упор стоя согнувшись ноги врозь - то же, но ноги вместе;

С поворотом в шпагат - то же, что и в упор стоя согнувшись ноги врозь с последующим поворотом направо (налево) шпагат правой (левой). Перекат, прогнувшись выполняется движением, вперед прогнувшись из упора лежа с последовательным касанием опоры бедрами, животом, грудью, с опорой руками у груди.

Перекат прогнувшись с коленей — то же, но из стойки на коленях.

Перекат назад прогнувшись - из стойки на груди последовательный перекат назад в упор лежа.

Кувырки.

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

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

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

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

Перевороты колесом.

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

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

Техника выполнения и последовательность обучения акробатических упражнений

- **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

а б в

положение в группировке в приседе, обращая внимание на умение округлять спину.

- Из положения упора сидя сзади быстро согнуть ноги и сгруппироваться.
- Лежа на спине руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться.
- Из положения, лежа на спине, поднимая туловище, принять группировку сидя.

Типичные ошибки. 1.Откинутая назад голова.

- Ноги вместе, не разведены.
- Неправильный захват руками голеней (слишком высоко или низко, в «замок»).

Страховка. В большинстве случаев это упражнение доступно для самостоятельного исполнения. Обычно помощь нужна только отдельным детям.

- ***«Ванька-встанька».***

Техника выполнения. ***Перекаты*** **-** это движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову.

Последовательность обучения:

- Из положения группировки, сидя перекат назад — вперед на спине.
- Из положения группировки, сидя перекат назад перекатом вперед вернуться в и.п.

- Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед сед в группировке.
- Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед.
- Перекаты вперед и назад прогнувшись в положении лежа на животе.

- Их упора присев перекат в сторону и возвратиться в и.п.

Требования к выполнению. Наиболее сложным из перекатов является перекат из упора присев в упор присев. Для успешного освоения этого элемента вначале его можно давать из и.п. упора присев спиной к мату, когда ноги находятся на полу около мата, что облегчает возвращение в и.п. Во время выполнения перекатов обращать внимание на правильность и плотность группировки.

.Кувырок вперед.

Техника выполнения. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 25-35см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачивая через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

Последовательность обучения.

- Группировка из различных и.п.
- Из упора присев перекат назад и перекатом вперед сед в группировке.
- Из упора присев, кувырок вперед в сед в группировке.

- Из упора присев назад и перекатом вперед упор присев.
- Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

Типичные ошибки.

1.Опора руками близко к ступням (приводит к удару спиной).

2.Отсутствие отталкивания ногами.

- Недостаточная группировка
- Неправильное положение рук.

5.Опора руками сзади при переходе в упор присев.

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

- ***Кувырок назад в группировке.***

Техника выполнения. Из упора присев, руки несколько впереди - тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро 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.

- Кувырок вперед.

- Из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.
- Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.

Типичные ошибки.

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

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

- Медленное переворачивание.

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

- ***«Самолет».***

И. п. - лежа на животе, прямые ноги соединены вместе, носки вытянуты, прямые руки вытянуты вперед

Техника выполнения. Одновременно приподнять от пола голову, грудь, прямые ноги и руки. В этом положении переводить руки в стороны, назад, вперед. Ноги разъединять, соединять и поочередно поднимать.

Страховка. Одной рукой поддержать ребенка под грудью, другой - под коленями или потянуть за носки, вытягивая и выпрямляя ноги.

- ***«Колечко».***

И.п. - лежа на животе, упор руками в пол около груди.

Техника выполнения. Выпрямляя руки в локтях, поднять вверх голову и грудь. Затем согнуть ноги в коленях и стараться носками дотянуться до головы, образуя кольцо. Для облегчения выполнения данного упражнения ноги ребенка раздвигают в коленях на удобную для него ширину. Постепенно дети соединяют ноги и выполняют упражнение с соединенными ногами. **Страховка.** Одной рукой поддержать ребенка под грудь, другой - ноги около носков, не применяя физических усилий.

- ***«Корзинка».***

И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища.

Техника выполнения. Согнуть ноги в коленях. Руками захватить носки с внешней стороны и тянуть ноги вверх с одновременно подтягиванием вверх головы и всего туловища. Для облегчения выполнения упражнения, как и в «колечке», можно сначала предложить детям разъединить ноги, но далее постепенно учить их выполнять упражнение с соединенными ногами.

Страховка. Помочь детям захватить руками носки и потянуть ноги вверх.

- ***«Ласточка» с колена или кошка хвостик подняла.***

И.п. - упор на руках и коленях.

Техника выполнения. Одновременно поднять одну прямую ногу с вытянутым носком и голову, а спину прогнуть вниз, сохраняя равновесие.

Усложнение. Поднятую ногу согнуть в колене и стараться носком дотянуться до головы.

Страховка. Помочь ребенку вытянуть ногу вверх прогнуть спину вниз. При усложнении направить согнутую ногу к голове.

Стойка на лопатках («Березка»).

И.п. - лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Техника выполнения.

- Поднять прямые ноги над головой, опираясь на руки и на лопатки.
- Стараться приподнять таз от пола, как бы опираясь на руки и на лопатки.
- 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.

- Выполнять различные движения ногами и достать коленями до носа, плеч и мата.
- 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.

- Сгибание в тазобедренных суставах;
- Тело отклонено от вертикальной плоскости;
- Широко разведены локти.

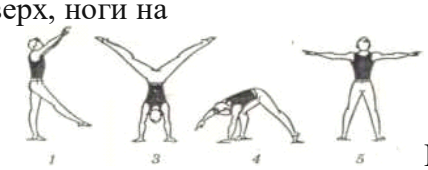
- ***«Птичка».***

И.п. - лежа на животе, упор на ладони в пол около груди.

Техника выполнения. Выпрямляя руки, высоко поднять грудь, а голову тянуть к спине, ноги держать вместе, носки вытянуть. **Усложнение.** Одну ногу поднять или согнуть к голове. **Страховка**. Поддержка ребенка под грудью. Помочь соединить и выпрямить носки.

- ***Переворот в сторону («Колесо»).***

вверх, ноги на



Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед

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.

- 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.
- 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).
- 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.
- Махом одной и толчком другой переворот в сторону.

Типичные ошибки.

- Руки и ноги не ставятся на одной линии.
- Переворот выполняется не через стойку на руках.
- Голова не откланяется назад, и ребенок не контролирует постановку рук.
- Переворот выполняется не через стойку на руках, т.е. тело проходит не вертикально плоскости, а сбоку.

Страховка. Поддерживать ребенка за пояс. Помогать в перевороте.

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

Техника выполнения. Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову вперед, медленно опуститься на спину в и.п. При выполнении стремиться полностью, разогнуть ноги и перевести массу тела на руки.

Последовательность обучения.

- 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.

- Из положения, лежа на спине выполнить «мост» самостоятельно.

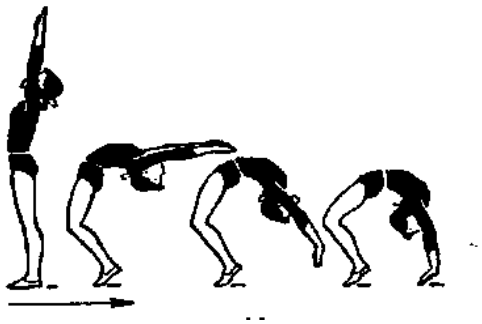
Типичные ошибки. 1.Ноги в коленях согнуты, ступни на носках.

- Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей.
- Руки и ноги широко расставлены.
- Голова наклонена вперед.

Страховка. Стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину у лопаток, другой под поясницу.

- *Из стойки ноги врозь наклоном назад «мост» из положения стоя.*

Техника выполнения. Выполняется из стойки ноги врозь, руки вверх. Наклоняясь назад,



подать таз вперед и медленно опуститься в положение «мост». При опускании голову наклонить назад до отказа.

Последовательность обучения.

- Выполнить «мост» из положения, лежа на спине.
- Из и.п., стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии полушпагата, наклон назад с захватом руками за рейку.
- 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.
- «Мост» наклоном назад с поддержкой стоя лицом друг к другу.

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

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

- **Кувырок назад в полушпагат.**

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

руками по полу - полушпагат.

Последовательность обучения.

- Из упора присев кувырок назад в упор присев.
- Из упора присев кувырок назад в упор, стоя на коленях.
- Из упора присев кувырок назад в упор, стоя на одном колене, другую ногу назад.
- 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.
- 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.

- Резкое опускание согнутых и прямой ноги.
- Сгибание ноги, отведенной назад.

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

- **Равновесие на одной ноге, руки в стороны.**

Техника выполнения. Равновесие - это положение, в котором ребенок стоит на одной ноге, наклонившись вперед, подняв др. ногу назад до отказа и руки в стороны.

Для принятия равновесия из о.с. отвести одну ногу максимально назад и несколько прогнуться. Сохраняя такое положение, сделать наклон вперед.

Последовательность обучения.

- Стоя лицом у гимнастической стенки махи одной ногой назад.
- Равновесие, стоя боком у гимнастической стенки.
- 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.

- При наклоне туловища вперед нога опускается.
- Не полностью выпрямлена опорная нога.

Страховка и помощь. Стоя сбоку со стороны отводимой назад ноги, одной рукой помогать под плечо, другой под бедро, постепенно помощь уменьшать, держа только за одну руку.

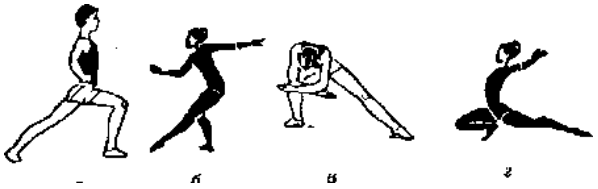
«Кольцо» (стоя).

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

Техника выполнения. Принять положение о.с.: одной рукой держаться за опору выше головы, одну руку вытянуть. Другой рукой захватить сзади одноименную согнутую назад в колене ногу за стопу, носок вытянуть вверх. Захватив стопу, поднимать ее вытянутой рукой вверх - назад, при этом грудь выгибается, голова отклоняется назад. Удерживая равновесие, стараться освободить опорную руку, поднимая ее выше головы.

Страховка. Помочь ребенку захватить рукой ногу, которая находится сзади. Сохраняя равновесие, помочь поднять ногу. Помочь сохранять равновесие в кольце в положении стоя сбоку без опоры, поддерживая ребенка одной рукой под грудью, а другой - под коленом.

- **«Лебедь» или Выпад. И.п. - о.с.**



Техника выполнения. Одну ногу выставить вперед на 2-3 шага и начать приседать, сгибая ногу в колене и перенося нам нее вес тела. При этом другая нога прямая, стоит с опорой на всю ступню с развернутым носком в сторону или прямо. Положение рук разное: на выставленной ноге, в стороны, вверх, одна рука направлена вверх, другая - вниз, обе руки направлены назад за спину. **Усложнение**. Выпад с прогибанием туловища назад. (а). **Выпад назад** - выставленные ноги назад (б); **Выпад с наклоном** - соединение

выпада с одновременным наклоном туловища вперед, руки свободно скрещиваются перед коленом выставленной ноги. Например, выпад вправо с наклоном (в); **Глубокий выпад** - выпад с максимальным разведением ног (г).

Страховка. Помочь детям ставить ноги на одной линии. Придерживать спину ребенка ладонью, чтобы он смог сохранить равновесие с прогибанием туловища чуть назад.

- **«Улитка» или Полушпагат.**

в

И.п. - стоя на двух коленях.

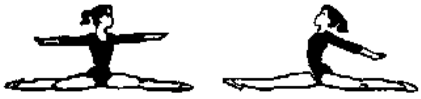
Техника выполнения. Одну ногу вытянуть назад и садиться на пятку другой ноги. Ноги должны быть на одной линии. Обязательно плотно сесть пятку.

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

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

- **Шпагат (прямо) И.п. - о. с.**

Техника выполнения. Медленно расставить прямые ноги в стороны, носки вытянуты, колени выпрямлены. Когда ноги будут расставлены шире плеч, понадобиться опора на 2 - х руках. Обе руки поставить на пол перед собой и продолжать расставлять ноги в стороны



а *б*

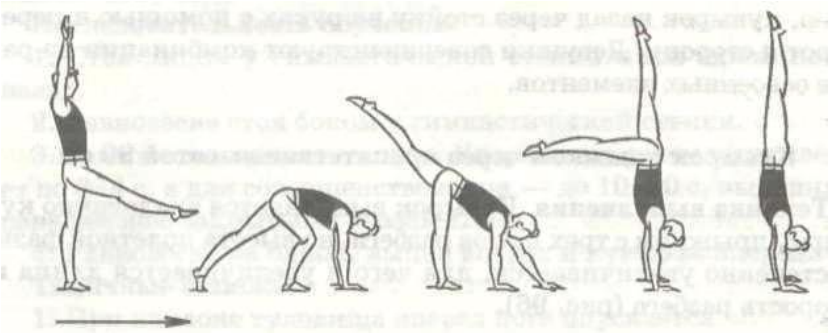
настолько, насколько это возможно. (Полный шпагат - это раздвинутые прямые ноги на одной линии).

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

- **Стойка на руках махом одной и толчком другой.**

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

• Стоя на расстоянии двух шагов от стенки, шагом толчковой ноги и махом другой стойка на руках, пятками опереться о стенку.

Типичные ошибки.

• Неправильное положение головы; слишком прогнутое тело; слишком широкая или узкая постановка рук.

• Не полностью выпрямлено тело в плечевых и грудинно - ключичных суставах.

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

•

Упражнения на гимнастических снарядах *Мальчики*

(первый год обучения 5-6 лет)

Акробатические упражнения.

Группировки. В приседе, сидя, лежа на спине.

Перекаты. Перекаты в группировке (назад - вперед) из положения сидя и из упора присев («Ванька-встанька»).

Кувырки. Кувырок вперед из упора присев с мостика («с горки»). Кувырок назад с мостика («колобок катиться с горки»).

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.

• И.п. - основная стойка.

• 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.

• 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;

Лазанье (канат или шест). Лазанье по канату на высоту 1 метра, в вис зацепом пятками или под коленками;

Прыжки. Прыжки в длину с места

Упражнения на гимнастических снарядах.

Мальчики (второй год обучения 6-7 лет)

Акробатические упражнения.

Группировки. В приседе, сидя, лежа на спине.

Перекаты. Перекат из стойки на лопатках в упор присев. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.

Кувырки. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок назад с мостика («Колобок катиться с горки»).

Стойки 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.

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

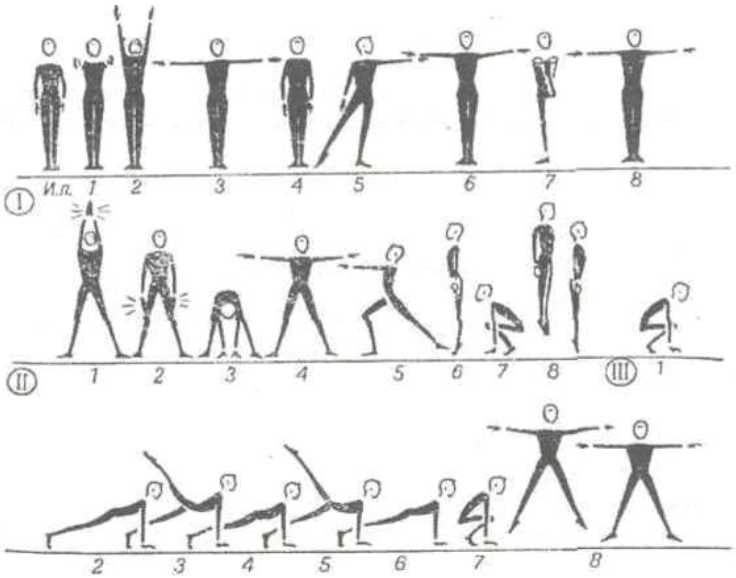


Рис.2

Лазанье (канат или шест).

Лазанье на высоту 1,5 метра с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис зацепом пятками или под коленками; **Прыжки.** Прыжки в длину с места, в высоту, с высоты, прыжки на горку матов, прыжки с разбега на канат в вис.

Девочки (первый год обучения 5-6 лет)

Акробатические упражнения.

Группировки. В приседе, сидя, лежа на спине.

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

Кувырки. Кувырок вперед из упора присев с мостика («с горки»).

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

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

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

- Встать на носки, руки вверх;
- Из основной стойки, шаг вперед и держать равновесие на одной ноге («ласточка»);
- Выпрямляясь, шаг вперед перекат «Ванька - встань-ка»;
- Перекат вперед в упор присев.
- Прыжок вверх прогнувшись, ноги врозь.

Лазанье. (Канат) Лазанье на высоту 1 метра с прыжка по канату в вис завесом пятками или под коленками.

Прыжок. Прыжки в длину с места, прыжки с высоты на точность приземления, прыжки на канат с разбега в висе стоя и в вис (толчком двумя ногами).

Упражнения на гимнастических снарядах

Бревно (на низком бревне или буме).

Предварительная подготовка (упражнения на полу).

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

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

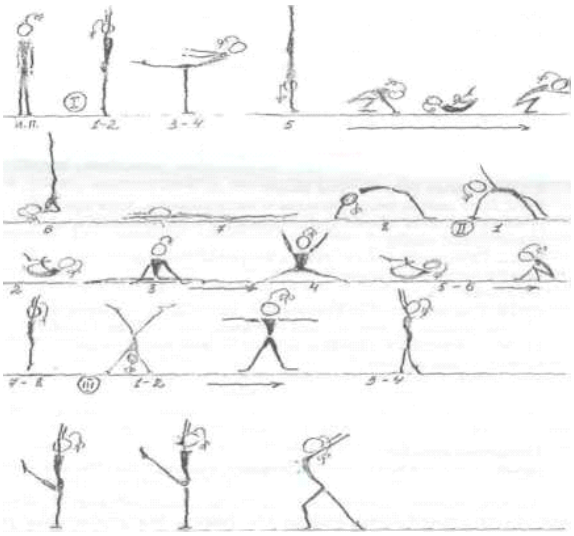
Девочки (второй год обучения 6-7 лет).

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

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

f-e " &

Рис.6

•  1.Поворот кругом в упор присев. 2. Кувырок назад, ноги врозь. 3-4. Прямой шпагат (3 сек), руки вверх. 5-6. Перекатом назад, кувырок назад, ноги вместе в упор присев. 7-8. Прыжок вверх, ноги вместе. III. 1-2. Переворот боком («колесо»). 3-4. Боковая «волна» туловищем с поворотом на 90°. 5-6. Шаг левой, мах правой вперед, шаг правой, мах левой вперед. 7-8. Выпад вперед, руки в стороны - вверх.

Прыжки: Прыжки в длину с места, в высоту, с высоты, прыжки на горку матов, прыжок прогнувшись через козла (высота 100см) со страховкой.

Бревно: Упоры, седы, повороты на 90°, 180°, прыжки, танцевальные шаги, переворот в сторону, соскок прогнувшись и рондат.

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

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

Именно благодаря физическим упражнениям, значительно оздоравливается организм ребенка, формируются психофизические качества, культура чувств, нравственные и интеллектуальные особенности личности.

Хореографическая подготовка

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

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

проведения занятий одновременно с целой группой), что положительно влияет на сердечно - сосудистую и дыхательную систему организма.

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

В хореографической подготовке решаются следующие **задачи:**

- **Эстетические задачи:**
  *Развитие музыкального вкуса и кругозора;
  *Приобщение к совместному движению с педагогом.
- **Физические задачи:**
  *Развитие координации, гибкости, пластичности, выразительности, точности движений; *Научить детей чувствовать характер музыкального сопровождения в своем теле.
- **Воспитательные задачи:**
  *Психологическое раскрепощение ребенка;
  *Воспитание умения детей переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений;

В хореографической подготовке детей можно выделить несколько наиболее характерных этапов:

- Подготовительный этап - по освоению элементов хореографической «школы»);
- Профилирующий этап - по освоению разновидностей (профилирующих» элементов;
- Ритмодвигательный этап;

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

- Совершенствовать управление двигательными действиями;
- Обеспечивать освоение необходимых поз;
- Подготавливать опорно-двигательный аппарат.

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

Профилирующая хореографическая подготовка проводится на всех этапах учебного

процесса. Её задачи:

- Повышение специальной физической подготовленности;
- Совершенствование технической подготовленности: освоение различных поворотов, прыжков, равновесий, выпадов и т.д. - конкретных не акробатических элементов вольных упражнений;
- Формирование умений выразительно двигаться.

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

голеностопного сустава и стопы при обучении детей прыжкам, равновесиям, поворотам, а также в качестве профилактики плоскостопия и сколиозов.

Можно предложить несколько вариантов таких упражнений:

И.п.- сед, стопы на себя. (Рис Б)

• Сгибание и разгибание пальцев. 2.Сгибание и разгибание стопы (пальцы удерживать в положении «на себя» - рис А). 3.Последовательно: сгибание пальцев - сгибание стопы - разгибание пальцев - разгибание стопы (волнообразно). 4.Последовательно: сгибание стопы - сгибание пальцев - разгибание стопы - разгибание пальцев. 5.Отведение и приведение стопы (пальцы «на себя»). б.Последовательно: отведение стопы - сгибание стопы - сгибание пальцев - разгибание пальцев - разгибание стопы - приведение стопы. Выполнять отрывисто с короткой фиксацией после каждого из перечисленных движений.

• Предыдущее движение выполнять слитно. 8.Круговые движения стопами наружу (внутрь) с одновременным сгибанием и разгибанием стоп и пальцев.

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

1.Опускание пяток до касания пола и поднимание их в и.п.

• Разведение пяток с одновременным их опускание - и.п.

• «Ковырялочка»: опускание одной пятки постановкой ее на уровне носка другой ноги, носок переставленной ноги «на себя» - поочередная смена положения стоп.

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

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

• Поднимание правой пятки до положения «на носке» - и.п.

• Резкое поднимание провой пятки - подошвенное сгибание стопы и пальцев, отрывая стопу от пола - и.п., стопы перекатом (сначала пола касаются кончики пальцев, затем следует разгибание пальцев и стопы).

Сначала в медленном темпе с максимальной амплитудой, затем в быстром с акцентом на работу пяткой. Желательно менять ритм.

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

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

Умение согласовывать свои действия с музыкальным ритмом определяет музыкальность. Это умение приходит в процессе освоения хореографических упражнений, однако с целью более успешного, осознанного освоения музыкальных

ритмов в занятиях хореографией применяются специальные упражнения, музыкальные игры.

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

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

Можно выделить несколько групп ритмических упражнений, применяемых в гимнастике:

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

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

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

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

Промежуточные положения рук, и ног и движениями ими.

Позиции рук, ног

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

Техника выполнения и методика обучения. Промежуточные положения рук.

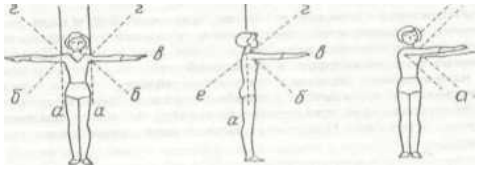
Промежуточных положениях руки расположены под углом 45^0в к основным положениям. Положения рук в **лицевой плоскости** могут быть следующими (рис 15): а) руки вниз; б) руки в стороны - к низу; в) руки в стороны; г) руки вверх наружу; д) руки

вверх. Кроме этих, могут быть положения: руки скрестно; руки вперед и внутрь под углом 45^0; руки вверх - внутрь (руки подняты вверх, пальцы соприкасаются).

В боковой плоскости (рис. 16): а) руки вниз; б) руки вперед - книзу; в) руки вперед; г) руки вперед - кверху; д) руки вверх; е) руки назад.

е

ѕ



Движения руками могут быть **односторонними,** т.е. выполняться в одну сторону (рис.17): а) руки влево - книзу; б) руки влево; в) руки влево - кверху.

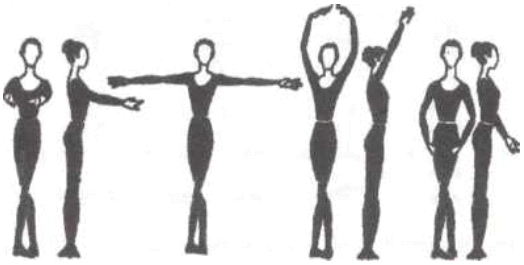
Для обозначения круговых движений руками применяются термины: **Круг** - круговое движение руками, ногами, туловищем. Выполняется из и.п. на 360° по окружности снова до и.п. В этом случае достаточно сказать «круг» и указать его направление. Например, круг руками книзу (кверху) из и.п. руки в стороны;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

Позиции рук

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

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

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



Положение ног и движения ими.

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

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

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

Разноименные движения обозначаются так
(рис.22): а) правую влево; б) правую влево - книзу;

При выставлении ноги на носок в том или ином направлении указывается нога, которой делают
движение, направление движения и словосочетание «на носок».

а

Рис. 22

Рис. 20

Рис. 21

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

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

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

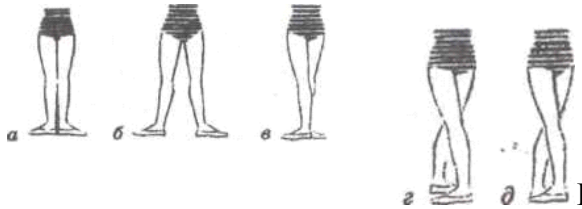
В боковой плоскости:

а) согнуть правую; б) согнуть правую вперед; в) согнуть правую назад. В лицевой плоскости: а) согнуть правую в сторону; б) согнуть правую назад, колено в сторону.

Позиции ног:

- **позиция ног** - пятки вместе, носки развернуты в стороны (а);
- **позиция ног** - ноги врозь на расстоянии ступни одна от другой, носки развернуты в стороны (б);
- **позиция ног** - пятка одной ступни прижата к середине другой, носки развернуты в стороны (в);
- **позиция ног** - одна нога впереди другой на расстоянии ступни, пятка одной ноги находится против носка другой (г);
- **позиция ног** - ступни плотно сомкнуты носками в стороны, пятка одной ноги прижата к носку другой (д).

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



Полуприседание. И.п. - левым боком к опоре, полусогнутая левая рука поднята в сторону, ладонь на рейке, правая рука в

подготовительном положении. Ноги в первой позиции. Затакт (два вступительных аккорда, вызывающие ощущение ожидания): 1 -незначительно наклоняя голову влево, поднять правую руку в 1 позицию; 2 - поворачивая голову направо, отвести правую руку во 2-ю позицию; ***Первый такт:*** 1-2 - полуприсед; 3-4 - встать. ***Второй - четвертый*** такты - то же, что первый.

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

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

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

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

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

- **комплекс (5-6 лет)**

- И.п. - стоя у опоры, 1 позиция.
- -2 - деми плие, 3-4 - вернуться в и.п., 5-6 - подняться на носки, 7-8 - вернуться в и.п.
- И .п. - упор сидя.

1-2 - поднять прямую левую ногу; 3-4 — согнуть йогу, 5-6 - вытянуть ногу, разворачивая ее кнаружи, 7-8 - вернуться s и.п. То же правой ногой.

- И .п. - стоя у опоры, I позиция. Батман тандю в сторону на 2 такта,
  - позиция, деми плие на 2 такта, вернуться в 1 позицию; в обе стороны (Рис 18).Легкий бег с упражнениями на расслабление (30-40 сек).
- И.п. - стоя у опоры. Батман тандю двойной из 1 позиции.

1-2 - левую ногу в сторону на пальцы (батман тандю); 3-4 - опустить на пятку, тяжесть тела остается на правой ноге; 5-6 - батман тандю (энергично поднять пятку, не отрывая кончиков пальцев от пола); 7-8 - вернуться в 1 позицию. Повторить с другой ноги.

- И .п. - стоя у опоры, 1 позиция.

1 - батман тандю левой в сторону; 2 -батман жете (энергичный мах до угла 45°); 3 — коснуться оттянутыми пальцами пола; 4 - и.п. То же правой ногой.

- И .п. — стоя у опоры, 1 позиция.

1-2 - батман тандю правой назад (Рис.19); 3-4 - и.п. То же левой.

Ходьба мягким шагом, меняя позиции рук на 2 такта.

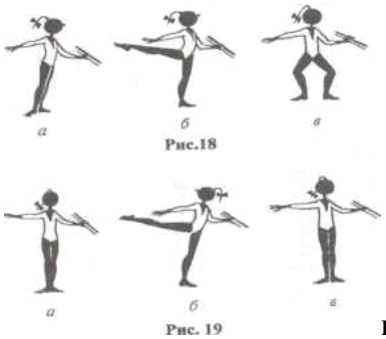


Рис.18

Рис. 19

- **комплекс (от 6-7 лет)**

- И.п. — стоя боком у опоры.

а) 1-4-деми плие в I, II, и III позициях по два раза; б) на 4-й счет 2-го такта сменить позицию.

- И .п. - то же. Батман тандю на 4/4 такта. По 4 батман тандю вперед, в сторону, назад, в сторону за 2 такта. То же другой ногой.

Стоя на коленях, менять позиции рук на 3 счета. На 2 такта выполнить подготовительную, I, II, III позиции.

- И.п. - стоя боком к опоре. Пасе пар тер из 1 позиции на 4 счета:

1 -батман тандю вперед; 2 - батман тандю назад через 1 позицию; на 8-й счет повернуться на 180°. То же другой ногой.

- И .п. - то же. Деми рон де жамб пар тер на 4/4 такта:

а) из 1 позиции, скользя, вывести оттянутую правую (внешнюю) ногу вперед, в сторону, вернуться в 1 позицию и держать 1 такт, повторить 4 раза;

б) из 1 позиции, скользя, вывести оттянутую внешнюю ногу в сторону, назад, вернуться в 1 позицию и держать 1 такт, повторить 4 раза, на последний такт повернуться на 180°. То же другой ногой (Рис. 20).

- И.п. - упор сидя. 1 -2 - потянуть пальцы ног на себя, глубокий наклон вперед; 3-4 - выпрямиться, оттянуть носки.
- И .п. - стоя боком к опоре. Релевэ из 1 позиции на 4/4 такта. 2 такта - репевэ, 2 такта держать и выполнить глубокий наклон назад, релевэ, вернуться в 1 позицию.
- И .п. - то же. Батман тандю жете до 90" из III позиции на 4/4 такта.

По 4 раза вперед, в сторону, назад, в сторону, вальсовый шаг со сменой позиции рук (по 2 такта).

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 (рис. 1), Рис. 1 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°, 180°, 360° 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

- Ходьба на носках вперед и назад.
- 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.
- Ходьба приставным шагом вперед и назад.
- Ходьба попеременным шагом вперед.
- Пробежка с одного конца бревна до другого.
- Из стойки продольно ходьба в сторону приставными шагами.
- Стоя поперек на носках (одна нога перед другой), руки в стороны, прыжки на - месте; то же, продольно, ноги вместе, то же, сгибая ноги вперед.
- Стоя поперек на носках (одна перед другой), прыжками продвигаться вперед; то же, со сменой ног.
- Шагом правой прыжок на ней, левая сзади, шагом левой прыжок на ней, правая сзади; то же, сгибая свободную ногу.
- Прыжок со сменой ног впереди, на месте.

Вскоки и перемахи.

- С разбега вскок в упор; руки могут быть вместе, разным хватом, на ширине плеч и т. д.
- 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.
- С разбега вскок в упор присев на правой (левой), левая (правая) в сторону.
- Прыжком сед, на правом (левом) бедре поперек.
- С прыжка перемах левой (правой) в упор верхом вне продольно; то же, с поворотом в сед ноги врозь поперек.
- Вскок в упор присев продольно; то же, с косого разбега в упор присев поперек.
- С прыжка через упор вскок с поворотом налево (направо) в упор лежа.

- Перемах правой (левой) влево (вправо) в сед верхом.
- 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.

- Стоя ноги врозь продольно и поднимаясь на носки, поворот налево (направо).
- Стоя ноги врозь продольно, поворот налево с передачей тяжести тела на левую ногу, и глубоко приседая на ней, правую назад на носок.
- То же, что упражнение 2, но с передачей тяжести тела на правую ногу, левую вперед на носок.
- Из стойки продольно поставить правую скрестно перед вой и выполнить поворот на 90°, 180°.
- Из стойки продольно поставить правую скрестно слева сзади и выполнить поворот на 90°.
-
- 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.
- Стоя продольно, ноги врозь или вместе, прыжком поворот направо (налево).
- 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.
- 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°; то же, но ногу дугою наружу (круговым движением) и повороты в одну и другую стороны на 90° и на 180°.

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. Рис.2

- Упор присев на правой (левой), левая (правая) в сторону.
- Упор сидя поперек, одна нога согнута, другая прямая вверх: смена положения ног.
- Сед углом поперек, ноги согнуть повыше к груди, руки в стороны.
- Стоя поперек, глубокий выпад правой (левой) вперед, левая (правая) сзади, руки в стороны, прогнуться.
- Присед поперек на согнутой правой (левой) ноге, левая (правая) вперед («пистолет») (рис. 2).
- Упор лежа боком, одна рука в сторону (ноги вместе или одна в сторону).
- «Полушпагат» с различными положениями рук (рис. 3).

• Равновесие на колене одной ноги, другая в сторону на носок (назад, вперед, продольно и поперек).

• Упор лежа на груди, одна нога поднята назад, руки на бревне или в стороны; то же, но одна нога согнута и упирается стопой в колено другой, поднятой назад ноги (рис. 4).

• Лежа на спине движения руками: руки в стороны, руки за голову, руки на бревно, руки за спину и хват за бревно.

• Присед на носках, руки вперед, вверх, в стороны, назад, одна вперед, другая назад.

• Рис. 3 Рис. 4

• Стоя на носке правой (левой) ноги, левую (правую) согнуть назад, с различными положениями рук.

• Стоя на правой, левую назад, правую руку вперед-вверх, левую назад, легкий наклон вперед; то же, на другой ноге.

• Стоя на правой ноге, левую вперед, в сторону, назад, с различными положениями рук.

• Стоя на обеих ногах, руки вверх, постепенно поднять левую назад, без изменения положения туловища, наклон вперед (не сгибая ног) до горизонтального равновесия и, не забиваясь, вернуться в и. п.

• Горизонтальное равновесие (продольно и поперек) на (левой) ноге, левую (правую) назад, с различными положениями рук.

• Стоя на носках, руки вперед, вверх, в стороны, назад или одна вперед, другая назад и т. д.

•

• Горизонтальное равновесие на одной ноге шагом; то же, прыжком.

• 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.

• Из седа на правом (левом) бедре хватом спереди с поворотом направо (налево) кругом.

• Из седа на правом (левом) бедре хватом левой (правой) сзади соскок с поворотом налево (направо) кругом; то же, с поворотами 90°.

• Из седа на правом (левом) бедре хватом левой (правой) сзади перемах двумя и соскок вправо (влево);

• Из седа верхом правой соскок перемахом левой вперед с поворотами и без поворотов.

• Стоя продольно, соскок прогнувшись.

Комбинация на бревне.

• 1. Ходьба по бревну на носках, поворот на 90°. 2. Стойка на ногах, руки к наружи и шагом левой. Равновесие на ней, руки в стороны книзу, держать. 3. Шаг

правой, шаг левой, прыжок вверх, поворот на 90°. 4. Беговые шаги до конца бревна и махом одной и толчком другой соскок прогнувшись вперед с конца бревна.

- 1. Из стойки на мостике продольно, махом правой и толчком левой перемах с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди. 2. Махом назад упор лежа на согнутых руках. 3. Выпрямляя руки, упор лежа и толчком двумя упор присев, правая нога вперед. 4. Стойка на ногах, руки к наружи и шагом левой. Равновесие на ней, руки в стороны книзу, держать. 5. Шаг правой, шаг левой, прыжок вверх, поворот на 180°. 6. Беговые шаги до конца бревна и махом одной и толчком другой соскок прогнувшись вперед с конца бревна.
- 1. Из стойки на мостике продольно, махом правой и толчком левой перемах с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди. 2. Махом назад упор лежа на согнутых руках. 3. Выпрямляя руки, упор лежа и толчком двумя упор присев, правая нога вперед. 4. Стойка на ногах, руки к наружи и шагом левой. Равновесие на ней, руки в стороны книзу, держать. 5. Выпрямиться с руки вверх и шаг правой, полуприсед и выпрямляясь, круг левой рукой назад. 6. Шаг левой, полупреседая и выпрямляясь, круг правой назад. 7. Шаг правой, мах левой, руки в стороны; шаг левой мах правой, руки в стороны. 8. Встать на левой, приставить правую и поворот на носках кругом, руки дугами через стороны вниз. 9. Шагом одной прыжок со сменой согнутых ног впереди (два раза).
- Беговые шаги до конца бревна и махом одной и толчком другой соскок прогнувшись вперед с конца бревна.

5. Комплексная оценка развития движений и физических качеств у детей.

- Диагностика физической подготовленности детей.

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

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

Уровень физической подготовленности ребенка можно определить, ориентируясь на:

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

Сочетание дифференцированного подхода в обучении основным видам движений с развитием физических качеств и двигательных способностей позволяет заложить хороший фундамент общей физической подготовленности и достичь гармоничного физического развития на важном - этапе подготовки к обучению в школе.

При определении готовности ребенка к обучению в школе важно учитывать не только достигнутый уровень развития моторики, но и его потенциальные двигательные возможности.

Для этой цели можно использовать различные диагностические тесты в виде контрольных двигательных заданий, предлагаемых детям в игровой или соревновательной форме. Предлагаемые тесты обладают высокой статистической достоверностью.

- **Контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по спортивной гимнастике.** (общероссийская система мониторинга физического развития детей (утверждено Постановлением Правительства РФ 29.12.2001г.№916).

- 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).
- 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.
- 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.
- не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленях не допускаются.
- Шпагаты (левый, правый, поперечный).
  -
  - ***S*** Ноги лодыжками касаются пола, руки на полу 1 балл
  - ***S*** То же, но руки в стороны 0,8
  - ***S*** Ноги до колен касаются пола, руки в стороны 0,6-0,4
  - ***S*** Ноги почти полностью касаются пола, слегка согнуты 0,3-0,2
  - ***S*** Ноги полностью прилегают к полу носки оттянуты, руки в стороны (без сбавки)
- Мост (из произвольного положения).
  - ***S*** Ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45 градусов 1 балл
  - ***S*** Ноги и руки значительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали 0,8-0,6

- ***S***Ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали 0,5
- ***S*** Ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу 0,2-0,1
- ***S*** Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу (без сбавки)
- Удержание ноги (правой, левой) в сторону (2 сек.).
- •***S*** Тело прямо, руки в стороны, нога ниже прямого угла 1 балл
- ***S***То же, но нога параллельно полу 0,5
- ***S***То же, нога на уровне груди 0,3
- ***S***То же, нога на уровне плеча 0,1
- ***S*** То же, нога на уровне уха без сбавок
- 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

Таблица оценок физической подготовленности для детей 5-7 лет мальчики и девочки

Возраст	Уровень физической подготовленности					
	сформирован		на стадии формирования		Не сформирован	
	100%		70-85%		50% и ниже	
	5 баллов		3балла		1 балл	
Тест 1. Бег 30м (сек.)						
4	мальчики	девочки	Мальчики	девочки	мальчики	девочки
	8,1 и ниже	8,3 и ниже	8,7-9,2	8,9-9,4	10 и выше	10,2 и выше
5	6,9 и ниже	7,2 и ниже	7,6-8,1	7,9-8,4	9,0 и выше	9,3 и выше
6	6,4 и ниже	6,8 и ниже	7,0-7,5	7,4-7,9	8,4 и выше	8,8 и выше
7	5,6 и ниже	6,0 и ниже	6,2-6,7	6,6-7,0	7,5	7,8
Тест 2. Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек)						
4	мальчики	девочки	Мальчики	девочки	мальчики	девочки
	12 и выше	11 и выше	9-10	7-8	5 и ниже	3 и ниже
5	13 и выше	12 и выше	10-11	9-10	6 и ниже	5 и ниже
6	15 и выше	13 и выше	11-12	10-11	7 и ниже	6 и ниже
7	16 и выше	15 и выше	12-13	11-12	8 и ниже	7 и ниже
Тест 3. Прыжок в длину с места (см)						
4	мальчики	девочки	Мальчики	девочки	мальчики	девочки
	85 и выше	80 и выше	63-73	56-67	48 и ниже	41 и ниже
5	105 и выше	95 и выше	83-93	73-83	68 и ниже	55 и ниже
6	122 и выше	110 и выше	96-208	88-98	79 и ниже	73 и ниже
7	130 и выше	123 и выше	104-116	99-110	87 и ниже	84 и ниже
Тест 4. Наклон вперед из положения, сидя на полу.						
4	мальчики	девочки	Мальчики	девочки	мальчики	девочки
	4	5	3	3	2 и ниже	2 и ниже

5	8	9	7	7	6 и ниже	6 и ниже
6	14	14	12	12	10и ниже	10и ниже
7	16 и выше	18 и выше	14	16	13 и ниже	15 и ниже

Оборудование:

- Маты;
- Гимнастические ленты;
- Мячи (разного диаметра);
- Флажки;
- Гимнастические палки;
- Степ - скамейки;
- Аудио и видео материал.
- Гимнастические снаряды (бревно, маты, кольца.).
- Спортивные тренажеры.

6. Список литературы:

- Александрова Н.Г. Ритмическое воспитание. - М., 1924.
- Бенджамин Лоу. Красота Спорта /пер. с анг. И.Л. Моничева - М.: Радуга, 1984.
- Гусева Т.А. «Вырастай-ка» Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: учебно - методическое пособие для студентов педагогических вузов, колледжей и руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. - Тобольск: ТГПИ им. Д.И. Менделеева, 2004.
- Доронова Т.Н. Девочки и мальчики 3-4 лет в семье и детском саду: Пособие для дошкольных образовательных учреждений. - М: Линка - Пресс, 2009.
- Лисицская Т.С. Хореография в гимнастике. - М: Физкультура и спорт, 1984.
- Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
- Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. - Ростов н/Д: Феникс, 2002.
- Мелехина Н.А. Дифференцированный подход к физическому воспитанию мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста. Инструктор по физкультуре, 2011, №2.

• Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. - М.: Айрис-пресс, 2004. - (Методика).
• Муравьев В.А., Созинова Н.А. Техника безопасности на уроках физической культуры. - М.: СпортАкадемПресс, 2001.
• Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. Теория и практика. Учебное пособие для студ. Высш. Заведений. - М.: ВЛАДОС, 2000.
• Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студентов высший учебных заведений. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. 2000.
• Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. - М., 1972.
• Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика, - Киев, «Олимпийская литература», 1999.
• Составитель В.М. Гимнастика. - М: Физкультура и спорт, выпуск 1, 2,1986.
• Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
• Шлемин А.М. Юный гимнаст. И., «Физкультура и спорт», 1973.