

Администрация муниципального образования  
Таштагольский муниципальный район

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования «Детско-юношеская спортивная школа»**

Принято на педагогическом совете  
Протокол № 5  
от 31 мая 2022г.

Утверждено приказом  
Приказ № 7\1 от 03 июня 2022г  
Директора МБУ ДО ДЮСШ  
Н.А.Гребенщиковой



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ  
ДЛЯ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
«Гимнастика для малышей»**

Физкультурно-спортивная направленность  
Стартовый уровень

**Возраст занимающихся:** с 5-7 лет.  
Срок реализации 11 месяцев

**Разработчик:**  
Зам. директора по УВР,  
Бедарева Ж.В.  
тренер – преподаватель  
по спортивной гимнастике  
высшей категории, Калинович С.М.

Таштагольский муниципальный район 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

### **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Содержание программы	9
1.4. Планируемые результаты	13

### **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогические условий**

2.1. Организационно – педагогические условий	15
2.2. Форма аттестации.	16
2.3. Оценочный материал.	17
2.4. Условия реализации программы	18
3. Список литературы	23
Приложения № 1	24
Приложения № 2	33
Приложения №3	38
Приложения№ 4	39
Приложения №5	42
Приложения № 6	45

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.**

Гимнастика (от греческого "гимназо" - обучаю, тренирую) - система телесных (физических) упражнений, сложившаяся в Древней Греции за много веков до нашей эры, - служила целям общего всестороннего физического развития и совершенствования. Существует и другая, менее убедительная, версия происхождения этого слова от греческого "гимнос" - обнаженный, так как древние занимались телесными упражнениями обнаженными. Гимнастика древних помимо общеразвивающих и военных упражнений, упражнений в верховой езде, плавания, имитационных и ритуальных танцев содержала и упражнения, по которым проводились публичные состязания: бег, прыжки, метания, борьба, кулачный бой, езда на колесницах. Эти виды включались в программы Олимпийских игр древности, проводившихся с 776 года до н.э. по 392 год н.э. в течение 1168 лет.

В Древнем Китае и Индии, гимнастические упражнения применялись в лечебных целях. В эпоху Возрождения гуманисты рекомендовали греческую гимнастику как средство укрепления здоровья и физического развития человека.

Гимнастические упражнения с древних времен входили в праздничные развлечения народа на Руси. Петр I, а затем и А. В. Суворов ввели военно-гимнастические упражнения в армии.

Благодаря своему прикладному значению, разнообразию технических приемов, увлекательности и доступности, гимнастика получила широкое признание во всем мире, в т.ч. и в нашей стране.

Посредством выполнения гимнастических упражнений решаются частные задачи, направленные на воспитание смелости, настойчивости, находчивости, развития быстроты, гибкости, силы, выносливости, ловкости, чувства равновесия, координации движений, формирование правильной осанки, обучение жизненно необходимым двигательным действиям и умению управлять своими движениями.

Гимнастика содействует воспитанию организованности и дисциплины. Строгий порядок, точная регламентация деятельности занимающихся, выполнение упражнений согласованно, по команде – всё это прививает каждому занимающемуся полезные качества. Нет ни одного вида спорта, где бы не применялись гимнастические упражнения, - или в качестве средства общей (специальной) физической подготовки, или в виде упражнений, помогающих освоить технику основных движений избранного вида спорта. Широкое использование музыкального сопровождения, техника гимнастических упражнений, предусматривающая лёгкость и выразительность движений, элегантность действий исполнителя, делают гимнастику эффективным средством эстетического воспитания. Кроме того, в программе обучения предусматривается развитие творческих и интеллектуальных способностей ребенка с помощью составления различных гимнастических комбинаций.

### 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивной гимнастике для дошкольного возраста "Гимнастика для малышей" МБУ ДО ДЮСШ разработана на основе примерной программы «Спортивная гимнастика»: Ширманова С.И. Программа для тренеров - педагогов дошкольных образовательных учреждений, а так же составлена в соответствии с :

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Государственной программой Российской Федерации «Развитие образования» на 2018-2025гг., утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 года № 3;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями от 05.09.2019, 30.09.2020;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- Приказом Министерства образования и науки РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию

дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)";

- Законом Кемеровской области – Кузбасса «Об образовании» от 03.07.2013 № 86-ОЗ, в редакции от 04.02.2021 № 13-ОЗ;

- Распоряжением Коллегии Администрации Кемеровской области от 03 апреля 2019 г. № 212 «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кемеровской области»;

- Приказом Департамента образования и науки Кемеровской области от 05 апреля 2019 г. № 740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;

- Постановлением Администрации Таштагольского муниципального района от 27 июня 2019 г. № 773-п «Об утверждении положения о персонифицированном дополнительном образовании детей на территории Таштагольского муниципального района» с изменениями от 09.11. 2020;

- Уставом и локальными нормативными актами МБУ ДО ДЮСШ.

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

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

Основу данной программы составляют гимнастические упражнения и упражнения на снарядах. Отличительной чертой является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма. Большое значение придается эстетике формы, красоте и свободе движений, логической завершенности гимнастических комбинаций.

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.

Занятия спортивной гимнастикой направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (выносливость, гибкость, ловкость, силу и пр.). 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, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

**1.1.2. Направленность** данной программы - физкультурно-спортивная.

**1.1.3. Учебная дисциплина:** спортивная гимнастика.

#### **1.1.4. Уровень- стартовый**

**1.1.5. Адресат программы.** Возраст обучающихся, на который рассчитана данная программа, с 5 лет до 7 лет, девочки и мальчики, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками.

**1.1.6. Форма обучения** в МБУ ДО ДЮСШ – очная.

**Формы занятий:** основными формами при реализации дополнительной общеразвивающей программы в учреждении являются:

- **групповые и индивидуальные тренировочные занятия**, сформированные с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки занимающихся.

- **участие в спортивных соревнованиях, выполнение контрольно-нормативных и переводных требований** 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.

- (промежуточная аттестация учащихся, тестирование и контроль)

#### **Объем и срок реализации программы.**

Полный курс обучения составляет - 11 месяцев с 01 сентября по 16 июля; количество учебных недель – 43, количество часов в год -172.

Занятия по спортивной гимнастике, не проводятся только в дни государственных праздников

#### **1.1.7. Режим учебных занятий.**

дошкольный возраст **5-7** лет;

**4** часа в неделю(1 час- 30 минут);

**2** занятия в неделю;

**172** занятий в год;

**43** недели в год

**1.1.8. Отличительная особенность этой программы** в том, что она закладывает начальный уровень, способствующий преемственности и успешному освоению образовательной программы, обеспечивая общефизическую подготовку, направленную на преемственность связей с каждым последующим уровнем образования, способствует созданию мониторинга, обеспечивающий комплексный подход к оценке промежуточных и итоговых результатов освоения детьми программ, отвечающим задачам в области физического воспитания. Данная программа послужит

одним из важнейших инструментов обучения именно для детей 5-7 лет в МБУ ДО ДЮСШ.

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 программе приводятся критерии оценки общей и специальной физической подготовки и рекомендации по технике безопасности на занятиях по спортивной гимнастике

**1.1.9. Место проведения занятий:** спортивные залы, дошкольных и общеобразовательных учреждений.

Данная программа **обеспечивает:**

- адаптацию к жизни в обществе;
- профессиональную ориентацию;
- выявление и поддержку одаренных и талантливых детей.

**Реализация программы направлена на формирование и развитие творческих способностей детей и/или удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.**

**НЕ** нацелена на достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы начального и(или) основного и(или) среднего общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

## **1.2. Цели и задачи**

**Цель программы:** Сформировать начальную школу движений спортивной гимнастики, а также выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности, через учебные занятия спортивной гимнастикой, организация их свободного времени, с учётом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей).

**Задачи:**

**Образовательные:**

- обучать и закреплять основы техники спортивной гимнастики;
- обеспечить начальную школу движений», т.е. научить управлять относительно простыми движениями через выполнение простейших гимнастических упражнений;
- создать исходную базу для более сложных форм двигательной деятельности;

- обучать действиям, которые будут использоваться как «подводящие» упражнения, либо как средства избирательного воздействия на развитие таких физических качеств, как гибкость координация, быстрота;
- формирование осанки;
- получение навыков правильного хождения, формирование «гимнастического шага»;
- формировать навыков удержания и передачи из руки в руку предмета;
- укреплять здоровье учащихся средствами физических упражнений;
- выявлять и поддержка учащихся, проявивших яркие способности в избранном виде спорта;
- расширять знания в области гимнастики и спорта в целом.

### **Воспитательные:**

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, сознательности;
- воспитывать привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребности к ведению здорового образа жизни;
- формировать положительное отношение к регулярным занятиям физической культурой и довести до необходимой степени совершенства основные двигательные умения и навыки, которые помогут в повседневной жизни;
- обучать взаимодействию с друг другом;
- формировать самооценку.

### **Развивающие:**

- развивать физические качества, посредством подвижных игр и эстафет;
- развивать и расширять функциональные возможности организма;
- прививать навыки гигиены и закаливания организма;
- сохранять и повышать спортивную работоспособность;
- развивать ассоциативную память через повторение названий упражнений и их последовательное и правильное выполнение;
- развивать мышечную память;
- развивать чувства ритма и обучение выполнению движений на счёт;
- развивать гибкость и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развивать наглядно-действенное мышление.

**1.3. Содержание программы**  
**1.3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**по спортивной гимнастике для дошкольного возраста**

Раздел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего
	Количество часов в неделю	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	<b>172</b>
<b>I.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>						<b>4</b>
	Краткий обзор развития спортивной гимнастики.	30 мин											
	Физическая культура и спорт в России.				30 мин								
	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.			1									
	Врачебный контроль и самоконтроль						1						
	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Оборудование, снаряды, инвентарь и уход за ним.	30 мин			30 мин								
<b>II.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>70</b>
<b>III.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>38</b>
	1. Упражнение на развитие силы мышц рук		1	1	1	1		1		1	1	1	8
	2. Упражнение на развитие силы мышц ног	1		1	1	1		1	1		1	1	8
	3. Упражнение на развитие силы мышц брюшного пресса	1	1	1		1	1		1		1		7
	4. Упражнение на развитие силы мышц спины	1	1	1			1	1		1		1	7
	5. Упражнение на развитие выносливости	1	1		1		1		1	1	1	1	8
<b>IV.</b>	<b>Техническая подготовка:</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>43</b>
	1. Акробатика	3	4	2	2	2	3	2	4	1	1	1	25
	2. Опорный прыжок		1	1	1	1	1	1	1		1	1	9
	3. Бревно (девочки) Перекладина (мальчики)			1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
<b>V.</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>11</b>
	<b>Участие в соревнованиях</b>	По календарю спортивных мероприятий											
<b>VI.</b>	<b>Текущие, контрольные и переводные испытания</b>	<b>2</b>						<b>2</b>		<b>2</b>			<b>6</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>172</b>

### 1.3.2. Содержание учебного плана

#### 1. Теоретическая подготовка:

*Теория.*

- история возникновения и развития гимнастики. Разновидности гимнастики. Известные гимнасты прошлого и наших дней;
- обзор развития гимнастики в России. Наиболее известные российские гимнасты.
- особенности гимнастики;
- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль. Основные функциональные пробы;
- теория и методика спортивной тренировки. Методика развития основных двигательных навыков, этапы спортивного совершенствования;
- понятие о технике гимнастики. Морально-волевой облик спортсмена. Этикет в гимнастике.
- правила соревнований по гимнастике;

*Практика*

- Беседа и опрос.

#### 2. Общая физическая подготовка:

*Практика.* ОРУ для разминки приложение № 5 (комплексы упражнений)

Беговые подвижные игры. Ходьба, бег, прыжки с различными положениями и движениями рук и ног. ОРУ без предметов поточным способом. Разновидности ходьбы, бега. Прыжки со скакалкой. ОРУ со скакалкой. Симметричные и несимметричные упражнения с палкой. ОРУ с мячом: передача, бросок, ловля, метание мяча и малого мяча в цель. ОРУ с гимнастической палкой.

Лазание и перелазание.

Упражнения в лазании и перелазании.

Равновесие на месте. Упражнения на месте: движения рук, ног, туловища, повороты на одной ноге, обеих ногах, приседания, повороты махом. Упражнения в движении: танцевальные шаги, прыжки, игры. Комбинация упражнений на месте и упражнений в движении. Равновесие в движении. Ходьба с преодолением препятствий, переноска груза. Прыжки на полу и на скамейке. Комбинация упражнений в равновесии с элементами прыжков на скамейке. Комбинации упражнений в равновесии. Полоса препятствий.

Выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах).

Умение переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию.

Умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в гимнастическом многоборье и совершенствования техники гимнастических элементов. Приложение № 4

### **3. Специальная физическая подготовка:**

1. упражнения для укрепления мышц плечевого пояса
2. упражнения для развития силы мышц рук
3. упражнения для развития мышц брюшного пресса
4. упражнения для развития мышц спины
5. упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава
6. упражнения для развития выносливости
7. упражнения на гибкость и подвижности в суставах
8. упражнения для развития координации
10. упражнения для укрепления вестибулярного аппарата
11. упражнения для развития специальной прыгучести
12. упражнения для улучшения техники разбега

### **4. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.**

#### *Девочки*

#### **1. Акробатика** (классификацию акробатических упражнений можно см. Приложение №

1)

- ✓ наклоны туловища из различных исходных положений,
- ✓ «шпагат»,
- ✓ упражнения в «мостах»,
- ✓ перекувырки в группировке,
- ✓ стойка на лопатках, на голове ,
- ✓ кувырки ,
- ✓ стойка на руках ,
- ✓ переворот боком, назад, вперед ,
- ✓ «рондат»,
- ✓ элементы хореографии,

#### **2. Бревно** (упражнение на бревне можно см Приложение № 2)

- ✓ ходьба из различных исходных положений ,
- ✓ связка шагов ,
- ✓ кувырок вперед или назад ,
- ✓ соскок прогнувшись.

#### **3. Опорный прыжок**

- ✓ наскоки на горку матов,
- ✓ соскок прогнувшись,
- ✓ постановка рук, приземление,
- ✓ прыжок "согнув ноги",
- ✓ приземление - фиксация тела.

## Мальчики

### 1. Акробатика

✓ кувырок вперед в присед руки вперед, кувырок вперед в упор присев, встать в И.П.

✓ падение в упор лежа на согнутые руки, с отведением ноги назад

✓ соединяя ноги, поворот кругом в упор сзади

✓ сед ноги вместе с прямыми ногами, наклон (2 сек.)

✓ мост (2 сек.)

✓ стойка на лопатках (2 сек.), перекаат вперед в упор присев –

✓ стойка на голове и руках (2 сек.)

✓ кувырок назад в упор присев, прыжок вверх прогнувшись

### 2. Опорный прыжок

✓ высота кубов,

✓ с разбега, с одного моста, прыжок вверх с прямыми ногами приземление в упор присев на кубы,

✓ из И.П. упора присев, прыжок вверх прогнувшись встать в зону приземления,

✓ отталкивание, наскок на коня, соскок и приземление.

### 3. Перекладина

✓ И.П. – вис

✓ из вися, угол (2 сек.)

✓ силой, сгибаясь, через вис согнувшись опуститься в вис сзади (2 сек.)

✓ броском поднести носки к перекладине

✓ броском мах назад, броском мах вперед (лодочки)

✓ броском мах назад, соскок.

### 5. Подвижные игры (приложение № 6)

**С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

**С прыжками.** «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

**С лазаньем и ползанием.** «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

**С метанием.** «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

**Эстафеты.** «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!» и др.

**Спортивные развлечения.** «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

## **6. Контрольные испытания по ОФП (стартовая и итоговая аттестация)**

*Теоретическая часть:* методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Правила техники безопасности во время выполнения контрольно-тестовых упражнений. Методика определения уровня физической подготовленности обучающихся по ОФП и СФП. Интегральный способ оценивания уровня физической подготовленности. (Приложение № 3)

*Практическая часть:* выполнение контрольно-тестовых упражнений.

### **1.4. Планируемые результаты освоения обучающимися программы.**

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы физкультурно-спортивной деятельности являются следующие умения:

- проявление интереса к занятиям гимнастикой, акробатикой и здоровому образу жизни;
- соблюдение норм и правил поведения на занятиях и в учреждении;
- мотивация к участию в соревнованиях, выступлениях;
- желание продемонстрировать свои достижения;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД):

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- умение слушать педагога и поддерживать сотрудничество со сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе;
- развитие зрительной памяти, слуха, координации движений, гибкости, силы, развитие моторных навыков, выносливости;
- умение слушать и слышать, анализировать выполнение акробатических элементов и соединений;
- умение соблюдать правила безопасности при выполнении акробатических элементов и соединений;
- умение работать в парах, тройках, выполняя акробатические элементы.

Предметными результатами:

- формирование практических навыков в области гимнастики, акробатики;
- освоение терминологических знаний;
- умение демонстрировать приобретенные физические умения и навыки на практике;

- умение различать простейшие и сложные акробатические элементы;
- умение держать осанку;
- умение осмысленно использовать силовые элементы и перестроения в соответствии с физической подготовленностью;
- умение анализировать сложность выполнения акробатических элементов;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

По итогам обучения по программе в целом воспитанники

***Должны знать:***

- знать последовательность выполнения упражнений в акробатической комбинации и упражнениях на снарядах;
- основные элементы техники спортивной гимнастики,
- значение правильной техники для достижения высоких результатов,
- приобретение соревновательного опыта,
- правила поведения на соревнованиях,
- правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами, причины травматизма,
- гигиенические требования к спортивной форме гимнаста.

***Должны уметь:***

- уметь 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.
- уметь правильно выполнять простейшие акробатические упражнения и упражнения на снарядах;
- уметь выполнять простейшие акробатические комбинации индивидуально и парами.
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.
- научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

***Должны иметь навыки:***

- правильного выполнения разновидности ходьбы и бега по команде тренера, ОРУ с предметами и без предметов под подсчет педагога;
- выполнения простейших акробатических комбинаций;
- выполнения прыжков, упражнений на равновесие;
- 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.

При возникновении необходимости в программе допускается корректировка содержания и форм занятий, времени прохождения материала.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогические условий.**

### **2.1. Организационно – педагогические условия**

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СО).

Система спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки детей, которая основана на целенаправленной умственной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования специализированных умений и навыков.

**2.2. Набор.** Комплектование групп проводится с 1 сентября, учитывая сроки формирования расписания занятий в детских садах и общеобразовательных школах . При наборе и зачислении детей для обучения по данной программе учитываются следующие факторы:

- положительная мотивация к занятиям спортивной гимнастикой;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Группы детей набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовки

**2.3. Формирование групп** осуществляется с учетом возрастных особенности психофизиологического развития детей. Спортивно-оздоровительные группы комплектуются из детей дошкольного возраста, желающих заниматься спортивной гимнастикой, по результатам сдачи контрольных нормативов.

**2.4. Наполняемость групп**

**Возраст детей,** участвующих в реализации данной программы с 5 - 7 лет .

Численность группы составляет от 9-15 человек см. таблицу № 1.

Таблица 1.

**Наполняемость групп и объем недельной тренировочной нагрузки с учётом этапов подготовки (в академических часах).**

Год подготовки	Максимальный возраст для зачисления лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное число занимающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по технико-тактической, физической подготовке на конец учебного года
<b>Спортивно-оздоровительный этап</b>					
весь период	5-7	9	15	4	Контрольные испытания по физической подготовке

Приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники гимнастики. Ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей к систематическим занятиям гимнастикой.

#### **2.5. Режим занятий.**

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не более 2-х академических часов (один академический час - 30 минут)

2.6. **Длительность** учебного года 43 недели.

**2.7. Продолжительность одного тренировочного занятия** при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 2 часов.

**2.8. Состав группы** – постоянный.

## **2.2. Форма аттестации.**

### **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»: 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.

## 2.3. Оценочный материал

Для определения уровня подготовленности можно использовать различные диагностические тесты в виде контрольных двигательных заданий, предлагаемых детям в игровой или соревновательной форме. Предлагаемые тесты обладают высокой статистической достоверностью см. таблицу № 1.

Таблица № 1.

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

№ п/п	содержание	возраст	уровень, оценки, баллы									
			мальчики					девочки				
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<b>Общая физическая подготовка</b>												
1	Челночный бег 3 по 10м	5	10,64	10,65-11	11,4	11,8	11,9	11,0	11,4	11,7	12,0	12,1
		6	10,24	10,62	11,11	11,49	11,50	10,64	11,04	11,39	11,70	11,71
2	Прыжок в длину с места	5	130	105	89	88	73	122	107	85	70	69
		6	136	111	95	81	80	131	111	90	78	77
3	Сгибание рук в упоре лежа	5	17	13	9	8	7	11	9	8	7	6
		6	20	16	11	10	8	12	11	10	9	8
4	Гибкость	5	6	4	2	0	-1	8	6	3	2	0
		6	7	5	3	2	0	9	7	6	5	3
5	Смешанное передвижение на 1000м	5	6.40	7.50	8.20	8.40	8.50	7.05	8.15	8.45	9.05	9.15
		6	5.20	6.40	7.10	7.30	7.40	6.00	7.05	7.35	7.55	8.05
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	5	30	21	18	16	15	25	16	13	12	11
		6	35	24	21	18	16	30	21	18	16	15

Примечание : Указания к выполнению контрольных упражнений см. Приложение № 3

### 2. СФП

#### 1.Шпагаты (левый, правый, поперечный).

- ✓ Ноги лодыжками касаются пола, руки на полу **1 балл**
- ✓ То же, но руки в стороны **0,8**
- ✓ Ноги до колен касаются пола, руки в стороны **0,6-0,4**
- ✓ Ноги почти полностью касаются пола, слегка согнуты **0,3-0,2**
- ✓ Ноги полностью прилегают к полу носки оттянуты, руки в стороны **(без сбавки)**

#### 2.Мост (из произвольного положения).

- ✓ Ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45 градусов **1 балл**
- ✓ Ноги и руки значительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали **0,8-0,6**
- ✓ Ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали **0,5**
- ✓ Ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу **0,2-0,1**
- ✓ Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу **(без сбавки)**

#### 3.Удержание ноги (правой, левой) в сторону (2 сек.).

- ✓ Тело прямо, руки в стороны, нога ниже прямого угла **1 балл**
- ✓ То же, но нога параллельно полу **0,5**
- ✓ То же, нога на уровне груди **0,3**
- ✓ То же, нога на уровне плеча **0,1**
- ✓ То же, нога на уровне уха **без сбавок**

## 2.4. Условия реализации программы

### 2.4.1. Учебно-методическое обеспечение

Весь учебный материал программы распределен с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

**1. 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.

**2. Для успешного решения задач используются следующие методы и приемы:**

#### **1. Организационные:**

- ✓ **Наглядные** (показ педагога, пример, помощь);
- ✓ **Словесные** (описание, объяснение, название упражнений);
- ✓ **Практические** (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
- ✓ **Поточный** (при котором гимнастки одна за другой без пауз выполняют упражнение);
- ✓ **Игровой** (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование).

#### ✓ **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).

#### **3. 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.

#### **4. 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.

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

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

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

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

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

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

**Третий этап** обучения *закрепление и совершенствование движения*. Достигается в результате целостного и самостоятельного повторения упражнения в условиях или близких к соревновательным.

Степень овладения движением должна быть доведена до уровня прочного автоматизированного навыка, что позволит уверенно выполнять освоенное движение в различных условиях (на занятии, в соревновании, показательном выступлении) на протяжении длительного периода. Роль педагога на данном этапе обучения определяется задачами контроля и управления учебным процессом. Непосредственное участие в

выполнении упражнения (помощь, сопровождение) уменьшаются. Ребенок чаще использует приемы самоконтроля и самооценки собственных действий.

В результате последовательного решения 3-х задач обучения гимнастическое упражнение выполняется технически правильно, стабильно и совершенно, т.е. перестает быть новым. Для сохранения достаточно высокого качественного и технического уровня исполнения каждое упражнение необходимо периодически повторять.

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

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

**7. 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:

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

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

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

**Основная часть** содержит следующие задачи:

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

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

**Заключительная часть**. 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.).

#### **2.4.2. Материально-технического обеспечение:**

спортивный зал для занятий спортивной гимнастикой;

#### **Оборудование и спортивный инвентарь**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Коврик гимнастический	штук	12
3.	Обруч гимнастический	штук	12
4.	Скакалка гимнастическая	штук	12
5.	Зеркало	штук	1
7.	Мат гимнастический	штук	10
11.	Скамейка гимнастическая	штук	5
12.	Стенка гимнастическая	штук	6
15	Батут	штук	1
16	Мостик гимнастический	штук	1
17	Бревно	штук	1
18	Палка гимнастическая	штук	12
19	Козел гимнастический	штук	1

Обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме.

#### **2.4.3. Методические материалы:**

Для работы по программе можно использовать следующие учебно-методическое обеспечение:

- «Физическая культура. Гармоническое развитие детей средствами гимнастики». Методическое пособие. 1-4 классы. (Москва. Издательство «Просвещение, 2012г).
- Физическая культура. Гимнастика» 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений в 2-х частях (Москва. Издательство «Просвещение, 2011г).
- Физическая культура. Гимнастика» 1-4 классы- электронный учебник.
- использование интернет ресурса, работа с сайтом образовательной организации (страница где размещена информация о результатах соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).
- видеоматериалы,
- таблицы нормативов по ОФП и СФП,
- инструкции по ТБ

#### **2.4.4. Кадровое обеспечение**

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

#### **2.4.5. Календарный учебный план график.**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончаний занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
Весь период	Сентябрь	Июль	43	86	172	2 раза в неделю по 2 часа

Середина декабря – период промежуточной аттестации (диагностики)

Последняя неделя апреля и вторая неделя мая – итоговая аттестация.

Занятия проводятся строго по расписанию, исключения государственные праздники.

Соревнования по плану спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО ДЮСШ.

### 3. Список литературы

1. Бенджамин Лоу. Красота Спорта /пер. с англ. И.Л. Моничева . Москва: Радуга, 1984. 256с
2. 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. 214с
- 3.Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике: учеб. Пособие для вузов. Москва: Юрайт, 2018. 242с
4. Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. Москва: Физкультура и спорт, 1976.169с
5. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. Ростов –на- Дону: Феникс, 2002.384с
6. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. Москва: Айрис-пресс, 2004. 112с
7. Муравьев В.А., Созинова Н.А. Техника безопасности на уроках физической культуры. Москва: СпортАкадемПресс, 2001.94с.
8. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. Теория и практика. Учебное пособие для студ. Высш. Заведений. Москва: ВЛАДОС, 1999. 176 с.
9. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студентов высший учебных заведений. Москва: ВЛАДОС, 2000. 448 с.
10. Смолевский В.М. Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. Киев: Олимпийская литература, 1999. – 160 с.
- 11.Коркин В.П. Акробатика для детей. Москва: Физкультура и спорт, 1983. 127 с.
12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Москва: Физкультура и спорт, 1991. 542 с.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ по ред. М.Я. Набатниковой . Москва: Физкультура и спорт, 1982. 280 с.

#### Список литературы для учащихся.

1. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. Москва: Просвещение, 1984, 288 с
2. Дружинин, В. Н. Экспериментальная психология: учеб. Пособие. Москва: ИНФРА-М, 1997. 256 с.
3. Загорский. Б. И. Физическая культура. Москва : Высшая школа, 1984 . 288с.
4. Спортивная гимнастика. учебник для институтов физической культуры / Ю. К. Гавердовского, В. М. Смолевского. Москва : Физкультура и спорт, 1979. 327 с.
5. Гимнастика. учебник для техникумов физической культуры./ М. Л. Украна, А. М. Шлемина. Москва: Физкультура и спорт, 1977. 422 с.

#### Интернет – источники:

1. Режим доступа: <http://fizkult-ura./node/851>

## Классификация акробатических упражнений

### Упражнения в балансировании.

#### Равновесия.

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

Технически правильное выполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации без колебаний не менее 2-3 секунд.

*Согнув ногу* — тело вертикально; опора на всю ступню выпрямленной ноги, свободная нога согнута и приподнята вперед.

*Высокое равновесие* — тело вертикально, свободная нога отведена назад до горизонтального положения.

*Равновесие «Ласточка»* - тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч.

#### Шпагаты.

*Шпагат* - сед с предельно разведенными ногами.

Технически правильное выполнение шпагатов характеризуется легкостью и точностью принятия заданной позы без дополнительных покачиваний, колебаний, с касанием опоры всей длиной ног.

Выполнение шпагатов увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, что делает движения гимнастов более свободными, легкими, красивыми, а также предохраняет от возможных травм.

*Шпагат левый (правый)* - указывается нога, находящаяся спереди, туловище прямо, разрешается опора на руку (руки). При выполнении шпагата с наклоном вперед (назад) требуется указание: с наклоном, с наклоном назад.

*Полушпагат «улитка»* - сед на пятке, находящейся спереди согнутой ноги, другая сзади, туловище вертикально.

*Прямой шпагат* - сед с предельно разведенными врозь ногами (в стороны), туловище вертикально, руки в стороны.

#### Мосты.

*Мост* - дугообразное, максимально прогнутое положение исполнителя с опорой на ноги и руки спиной вниз.

*Способы выполнения:* Пригибанием из положения лежа на спине с опорой на согнутые ноги и руки; Наклоном назад из стойки врозь, руки вверх; Поворотом на 180 градусов из упора на руках; Разгибом из упора лежа на лопатках.

При технически правильно и исполнении ноги и руки на ширине плеч, ноги выпрямлены, опора на всю ступню и ладонь, вес тела переведен на руки.

#### Упоры.

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

Технически правильное выполнение 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

### 1. Группировка.

**Техника выполнения.** *Группировка*-это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени (стопы и колени слегка разведены).

**Последовательность обучения.** 1. Из о.с. руки вверх, быстро присесть и принять положение в



группировке в приседе, обращая внимание на умение округлять спину.

2. Из положения упора сидя сзади быстро согнуть ноги и сгруппироваться.

3. Лежа на спине руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться.

4. Из положения, лежа на спине, поднимая туловище, принять группировку сидя.

**Типичные ошибки.** 1. Откинута назад голова.

2. Ноги вместе, не разведены.

3. Неправильный захват руками голеней (слишком высоко или низко, в «замок»).

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

### 2. «Ванька-встанька».

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

**Последовательность обучения:**

1. Из положения группировки, сидя перекаат назад – вперед на спине.

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



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

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

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

6. Из упора присев перекаат в сторону и возвратиться в и.п.

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

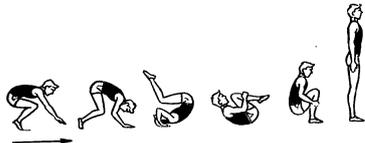
### 3. Кувырок вперед.

**Техника выполнения.** Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 25-35см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и,

переворачивая через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

#### **Последовательность обучения.**

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



4. Из упора присев назад и перекаатом вперед упор присев.
5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

#### **Типичные ошибки.**

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

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

#### **4. Кувырок назад в группировке.**

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

#### **Последовательность обучения.**



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

#### **Типичные ошибки.**

1. Неточная постановка рук (на кулаки, на тыльную сторону кистей, непараллельная постановка кистей и локтей).
2. Разгибание ног в момент постановки рук и переворачивания через голову.
3. Неплотная группировка.
4. Отсутствие опоры и отжимания на руках в момент переворачивания через голову.
5. Медленное переворачивание.

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

#### **5. «Самолет».**

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

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

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

#### 6. «Колечко».

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

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

#### 7. «Корзинка».

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

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

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

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

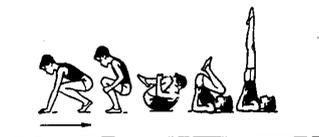
И.п. – упор на руках и коленях.

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

**Усложнение.** Поднятую ногу согнуть в колене и стараться носком дотянуться до головы. **Страховка.** Помочь ребенку вытянуть ногу вверх прогнуть спину вниз. При усложнении направить согнутую ногу к голове.

#### 9. Стойка на лопатках («Березка»).

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



**Техника выполнения.**

1. Поднять прямые ноги над головой, опираясь на руки и на лопатки.
2. Стараться приподнять таз от пола, как бы опираясь на руки и на лопатки.
3. Сгибая руки в локтях, подставить кисти под поясницу чуть ниже пояса (пальцы рук направлены внутрь, навстречу друг другу), а ноги выпрямлять вверх с вытянутыми носками на одной линии с тазом. Опора на лопатки, голову и локти. Опустить руки, затем медленно ноги, т.е. вернуться в и.п.

**Усложнения.**

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

**Страховка.** Помогать, детям поднимать прямые ноги, не сгибая в коленях, и удерживать вертикально. Помогать приподнимать таз от мата и удерживать вертикально на одной линии с ногами, при этом вытягивать носки ног. Помогать правильно, ставить руки на таз ниже пояса, не давая им расслабиться в местах сгибания. Учить плавно и медленно выходить из стойки в и.п.

**Типичные ошибки.**

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

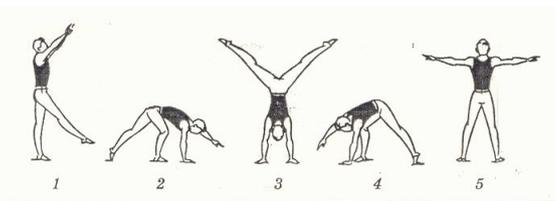
### 10. «Птичка».

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

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

### 11. Переворот в сторону («Колесо»).

Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед – вверх, ноги на ширине плеч. Сгибая левую руку, наклониться вперед, опереться ею на расстоянии шага от левой ноги. Махом правой



ногой и толчком левой с поворотом на 90° выйти в стойку на руках, ноги врозь (пошире). Пройдя вертикаль, оттолкнуться левой рукой, приземлиться на правую ногу. Затем оттолкнуться правой рукой и перейти в стойку - ноги врозь, руки в стороны, т.е. готовность выполнить еще одно «колесо».

#### Последовательность обучения.

1. Махом одной, толчком другой стойка на руках с помощью. После выхода в стойку исполнитель разводит ноги врозь, а страхующий поддерживает со стороны спины захватом около коленей.

2. Из стойки на руках ноги врозь, опускание на ноги. Сначала помогать, как в предыдущем упражнении, затем быстро переместить поочередно руки: одну на поясницу (в сторону опускания, а другую под плечо, помогая опуститься на ноги – в стойку ноги врозь, руки в стороны это упражнение помогает освоению второй половины переворота).

3. Махом одной и толчком другой стойка на руках ноги врозь с поворотом (это упражнение связано с освоением первой половины переворота). После выхода в стойку помощь оказывать, как в упражнении №1.

4. Махом одной и толчком другой переворот в сторону.

#### Типичные ошибки.

1. Руки и ноги не ставятся на одной линии.

2. Переворот выполняется не через стойку на руках.

3. Голова не отклоняется назад, и ребенок не контролирует постановку рук.

4. Переворот выполняется не через стойку на руках, т.е. тело проходит не вертикально плоскости, а сбоку.

**Страховка.** Поддерживать ребенка за пояс. Помогать в перевороте.

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

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

#### Последовательность обучения.



1. Предварительно размять мышцы спины и плечевого пояса (наклоны туловища вперед, назад, в стороны, вращения туловищем, круги и рывковые движения руками).

2. Освоить и.п. и наклон головы назад, стоя ноги врозь у гимнастической стенки, опираясь на нее. 3. Из положения, лежа на спине выполнить «мост» с помощью.

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

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



2. Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей.

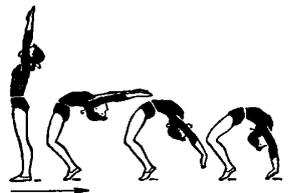
3. Руки и ноги широко расставлены.

4. Голова наклонена вперед.

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

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

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



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

**Последовательность обучения.**

1. Выполнить «мост» из положения, лежа на спине.

2. Из и.п., стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии полушагата, наклон назад с захватом руками за рейку.

3. То же на большом расстоянии и, поочередно перехватывая руками рейки гимнастической стенки, опуститься как можно ниже. Помогать стоя сбоку, поддерживая под лопатки при опускании и понимании туловища.

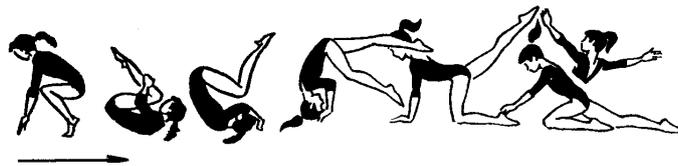
4. «Мост» наклоном назад с поддержкой стоя лицом друг к другу.

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

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

### **14. Кувырок назад в полушагат.**

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



**Последовательность обучения.**

1. Из упора присев кувырок назад в упор присев.

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

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

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

5. Из упора стоя на одном колене, другую назад, опуская одну ногу и отодвигая, выпрямиться, скользя руками по полу, и принять полушагат. 6. Из упора присев кувырок назад в полушагат.

**Типичные ошибки.**

1. Резкое опускание согнутых и прямой ноги.

2. Сгибание ноги, отведенной назад.

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

### 15. Равновесие на одной ноге, руки в стороны.

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

Для принятия равновесия из о.с. отвести одну ногу максимально назад и несколько прогнуться.



Сохраняя такое положение, сделать наклон вперед.

**Последовательность обучения.**

1. Стоя лицом у гимнастической стенки махи одной ногой назад.

2. Равновесие, стоя боком у гимнастической стенки.

3. Равновесие самостоятельно. Удерживать равновесие следует по 3-4с., а для совершенствования до 10с., выполнять равновесие с закрытыми глазами. 4. Равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед.

**Типичные ошибки.**

1. При наклоне туловища вперед нога опускается.

2. Не полностью выпрямлена опорная нога.

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

### 16 «Кольцо» (стоя).

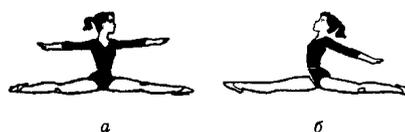
И.п. – о.с. Сначала с опорой у гимнастической стенки или просто около стены, постепенно переходя на самостоятельное выполнение.

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

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

### 17. Шпагат (прямо) И.п. – о. с.

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



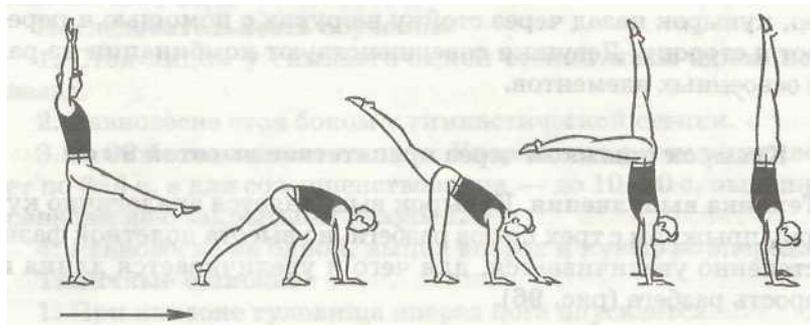
возможно. (Полный шпагат – это раздвинутые прямые ноги на одной линии).

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

### 18. Стойка на руках махом одной и толчком другой.

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

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



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

**Типичные ошибки.**

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

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

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

## Бревно

### Упражнения на бревне

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).

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.

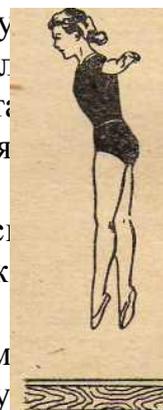
Прыжки на бревне должны быть высокими, туловище и ноги в воздухе вытянутыми, а приземление на бревно мягким, но не расслабленным. Часто девочки-новички, отрываясь от бревна, фактически не прыгают, а только сгибают под себя ноги, оставляя туловище почти на том же уровне.

Прыжок можно считать хорошим, если даже при небольшом отрыве от бревна, туловище и ноги вытянуты полностью, ноги напряжены, носки оттянуты (рис. 1), 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 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 выполняются на одной или двух прямых согнутых или согнутых ногах, в одну или другую сторону на  $90^\circ$ ,  $180^\circ$ ,  $360^\circ$  и т.д. с различными движениями рук.



с. 1

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.

### **Вскоки и перемахи.**

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

### **Повороты.**

1. Стоя ноги врозь продольно и поднимаясь на носки, поворот налево (направо).
2. Стоя ноги врозь продольно, поворот налево с передачей тяжести тела на левую ногу, и глубоко приседая на ней, правую назад на носок.
3. То же, что упражнение 2, но с передачей тяжести тела на правую ногу, левую вперед на носок.
4. Из стойки продольно поставить правую скрестно перед вой и выполнить поворот на  $90^\circ$ ,  $180^\circ$ .

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

### Статические положения.

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



Рис.2

1. Упор присев на правой (левой), левая (правая) в сторону.
2. Упор сидя поперек, одна нога согнута, другая прямая вверх: смена положения ног.
3. Сед углом поперек, ноги согнуть повыше к груди, руки в стороны.
4. Стоя поперек, глубокий выпад правой (левой) вперед, левая (правая) сзади, руки в стороны, прогнуться.
5. Присед поперек на согнутой правой (левой) ноге, левая (правая) вперед («пистолет») (рис. 2).
6. Упор лежа боком, одна рука в сторону (ноги вместе или одна в сторону).
7. «Полушпагат» с различными положениями рук (рис. 3).
8. Равновесие на колене одной ноги, другая в сторону на носок (назад, вперед, продольно и поперек).
9. Упор лежа на груди, одна нога поднята назад, руки на бревне или в стороны; то же, но одна нога согнута и упирается стопой в колено другой, поднятой назад ноги (рис. 4).
10. Лежа на спине движения руками: руки в стороны, руки за голову, руки на бревно, руки за спину и хват за бревно.
11. Присед на носках, руки вперед, вверх, в стороны, назад, одна вперед, другая назад.
12. Стоя на носках, руки вперед, вверх, в стороны, назад или одна вперед, другая назад и т. д.

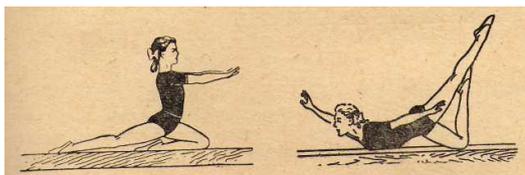


Рис. 3

Рис. 4

13. Стоя на носке правой (левой) ноги, левую (правую) согнуть назад, с различными положениями рук.
14. Стоя на правой, левую назад, правую руку вперед-вверх, левую назад, легкий наклон вперед; то же, на другой ноге.
15. Стоя на правой ноге, левую вперед, в сторону, назад, с различными положениями рук.
16. Стоя на обеих ногах, руки вверх, постепенно поднять левую назад, без изменения положения туловища, наклон вперед (не сгибая ног) до горизонтального равновесия и, не забываясь, вернуться в и. п.
17. Горизонтальное равновесие (продольно и поперек) на (левой) ноге, левую (правую) назад, с различными положениями рук.
18. Горизонтальное равновесие на одной ноге шагом; то же, прыжком.
19. Из стойки на обеих ногах, поднимая согнутую левую ногу вперед, разогнуть ее левой рукой в сторону и назад, правую руку вверх; то же, на другой ноге и то же, с наклоном вперед в горизонтальное.

### Соскоки.

1. Из седа на правом (левом) бедре хватом спереди с поворотом направо (налево) кругом.
2. Из седа на правом (левом) бедре хватом левой (правой) сзади соскок с поворотом налево (направо) кругом; то же, с поворотами  $90^\circ$ .
3. Из седа на правом (левом) бедре хватом левой (правой) сзади перемах двумя и соскок вправо (влево);
4. Из седа верхом правой соскок перемахом левой вперед с поворотами и без поворотов.
5. Стоя продольно, соскок прогнувшись. См Приложение № 2 - техника выполнения разбега и приземления.

## Техника выполнения разбега и приземления на бревне

### Разбег.

#### Техника выполнения.

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

#### Последовательность обучения.

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

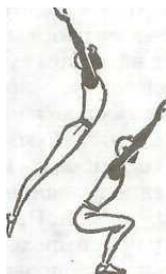
5. Бег через предметы (набивные мячи, гимнастические палки), изменяя расстояние и скорость бега.

### **Приземление.**

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

### **Последовательность обучения.**

1



1. Повторить упражнения на умение правильно приземляться (для детей занимающихся 1 год).
2. Принять правильное положение приземления и фиксировать его 5с.
3. Прыжок вверх на месте в полуприсед на носки с быстрым переходом на всю стопу в позу приземления.
4. Прыжок с поворотом кругом.

5. Прыжок с гимнастической скамейки с различными положениями ног (ноги врозь, согнув ноги

**Указания к выполнению контрольных упражнений****1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА****1. Челночный бег 3\*10м. (юноши, девушки)**

На расстоянии 10м. чертят 2 линии стартовую и контрольную. По сигналу испытуемый бежит, преодолевая это расстояние 3 раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию, время фиксируется в секундах.

**2. Прыжок в длину с места (юноши, девушки)**

Прыжок выполняется толчком двух ног от горизонтальной контрольной линии. Измерение выполняется от контрольной линии до ближайшей точки опоры испытуемого при приземлении в сантиметрах. Учитывается лучший результат из 3 попыток.

**3. Смешанное передвижение на 1000м (юноши, девушки)**

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 12 человек.

**4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (юноши, девушки)**

Выполняется из исходного положения (далее И.П.): стоя на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течении 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамейки определяется знаком «-», ниже знаком «+». Ошибки (результат не засчитывается): 1. сгибание ног в коленях; 2 удержание результата пальцами одной руки; 3 отсутствие удержания результата в течении 2 с; 4 координационные способности.

**5. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (девушки, юноши)**

Исходное положение: упор лежа, голова – туловище - ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова – туловище – ноги. Дается 1 попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

***6. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту***

Поднимание туловища из положения лёжа на спине выполняется из И.П.: лёжа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнёром к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бёдер (коленей), с последующим возвратом в И.П.. Засчитывается количество раз правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнёров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами. Ошибки (попытка не засчитывается): 1 Отсутствие касания локтями бёдер (коленей); 2. Отсутствие касания лопатками мата; 3. Пальцы разомкнуты «из замка»; 4. Смещение таза

## Развитие физических качеств

### Развитие силы

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

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

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

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

### Гимнастические силовые упражнения

*Упражнения для рук и плечевого пояса*

#### 1. Отжимание в упоре лежа.

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

#### 2. Усложненные варианты отжиманий в упоре лежа на полу:

В замедленном темпе;

На широко разведенных руках;

#### 3. Прыжки в упоре лежа на полу:

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

То же, успевая сделать хлопок руками;

*Упражнения для туловища и рук*

#### 1. И.п. – лежа на спине:

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

Сесть, поднимая ноги в угол

Поднять прямые ноги до касания пола носками за головой

Скрестные движения ногами, приподнятыми от пола;

#### 2. И.п. – лежа на животе:

Прогибание и удерживание положения;

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

То же, без опоры;

#### 3. Контрольные упражнения:

Сесть и встать на одной ноге, поднимая другую вперед;

Удерживать высокий угол, сидя на полу;

Из положения сидя на полу подняться в упор углом;

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

### Развитие гибкости

***Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.***

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

Научиться делать высокие махи ногами в различных направлениях, шпагаты и мосты может каждый, хотя успешное освоение зависит от возраста, пола, особенностей опорно-двигательного аппарата, эластичности связок и тонуса мышц. Одни легко и быстро осваивают упражнения на гибкость, другим приходится трудиться значительно дольше, третьи добиваются успеха лишь упорными, продолжительными тренировками.

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

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

Махи и наклоны должны чередоваться со статическими положениями: удержание наклона, моста или шпагата в течение нескольких секунд. После двух-трех месяцев подготовки статические упражнения можно выполнять, используя силу рук, собственный вес.

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

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

#### **Упражнения для развития подвижности в плечевых суставах.**

**1.Маховые движения согнутыми руками.** И.п. – руки перед грудью, на уровне плеч. Махи выполняют в стороны – назад до отказа, вначале медленно, спокойно, затем постепенно ускоряя темп.

То же, вверх – назад и вниз – назад.

**2.Маховые движения прямыми руками.**

И.п. – руки в стороны, на уровне плеч. Махи выполняют в стороны – назад, постепенно ускоряя темп.

То же, вверх – назад и вниз – назад из положения руки вперед.

**3.Круговые движения согнутыми руками.** И.п. – о.с., руки к плечам или перед грудью. Круговые вращательные движения выполняют в обоих направлениях: вперед – вверх и назад. Амплитуду и скорость вращений постепенно увеличивают.

**4.Круговые движения прямыми руками.**

И.п. – о.с., руки в стороны. Вращательные движения выполняют вверх – назад и вниз – назад.

То же, руки в стороны – книзу и вверх – наружу.

#### **Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах.**

**1. Глубокое покачивание в выпаде вперед.**

**2. Махи ногами вперед, в стороны, назад.**

#### **Упражнения для развития гибкости позвоночника.**

**1.Наклоны в стороны.** И.п. – о.с., руки на поясе. Одиночные и пружинящие наклоны вправо и влево, точно в сторону с постепенным увеличением амплитуды за счет различных положений рук (за голову, в сторону, вверх) и ног (стойка на ширине плеч, шире плеч, шире плеч с выпадами в сторону, разноименную наклон: наклон влево – выпад вправо).

**2.Повороты в стороны.** И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Повороты направо и налево с постепенным увеличением амплитуды и темпа. Эффективность упражнения увеличивается при выполнении его с отведенными в стороны руками или с отведением рук в стороны во время поворота из положения на поясе, перед грудью, за головой.

**3.Наклоны вперед.** Их выполнение позволяет оценивать гибкость детей.

**4.Наклоны назад.**

**5.Круговые движения тазом.**

**6.Круговые движения плечами**

### **Развитие ловкости**

*Ловкость – это способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил.*

Степень развития ловкости во многом зависит от наличия силы, гибкости, быстроты, координации движений.

Развивает ловкость гимнастические упражнения (перекаты, кувырки, равновесия, висы, упоры, стойки).

### **Развитие выносливости**

*Выносливость – это способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу.*

Для жизнедеятельности человека выносливость – одно из необходимых физических качеств.

Различают общую и специальную выносливость. Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Лучшим средством совершенствования общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба, гребля и другие циклические упражнения, выполняя которые необходимо постепенно увеличивать дистанцию, или скорость движения, или то и другое одновременно.

Специальная выносливость основана на общей, но включает и упражнения, специфические для данного вида спорта. В частности, в гимнастике и акробатике большое значение имеет многократное выполнение силовых и статических упражнений.

#### ***Развитие силовой выносливости***

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

#### ***Упражнения для рук и плечевого пояса***

1. Сгибание и разгибание рук, движения прямыми руками во всех направлениях с гантелями или амортизаторами.
2. Отжимание в упоре лежа: руки на табурете; руки и ноги на полу; ноги на табуретке.
3. Подтягивание на перекладине в хвате обычном и широком; с отягощениями.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре на спинках стульев.

#### ***Упражнения для ног и туловища***

1. Глубокие приседания: обычные; с гантелями; на одной ноге.
2. Поднимание ног в угол; сидя на полу; на стуле; лежа на спине.
3. Прогибание: лежа на животе, на полу, на стеле.
4. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке или перекладине: согнутых, выпрямленных до положения угла, до касания перекладины.
5. Подъем переворотом в упор на перекладине.

#### ***Статические упражнения***

В эту группу входят упоры, висы, стойки и другие статические положения, для удерживания которых требуются значительные напряжения. В каждом подходе упражнения фиксируют до отказа (от 2 до 20 сек.), количество подходов 2-8. Достигнув этого результата, следует усложнить упражнения, используя отягощения или меняя и.п.

#### ***Развитие скоростной выносливости***

Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с резиновыми амортизаторами, гантелями, на гимнастической стенке, перекладине, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удастся осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе.

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

**Разминка на занятиях по спортивной гимнастике.**

Цель: *Разогреть мышцы, увеличить подвижность в суставах, повысить общий тонус организма и тем самым подготовить его к последующим, более сложным упражнениям, требующим точности и согласованности движений, гибкости и координации, напряжения и внимания*

Разминка длится 6 - 12 минут.

Разминаться нужно до ощущения приятного тепла и легкой усталости. Время разминки и количество повторений каждого упражнения или комплекса в целом можно регулировать: увеличивать по мере повышения тренированности, а также в прохладном помещении; сокращать - для детей от 5 -7 лет.

*Примерные комплексы по спортивной гимнастике прилагаются.*

Каждый из комплексов рассчитан на 3 - 4 недели. По мере их усвоения комплексы или отдельные его упражнения заменяются более сложными. С этой целью можно использовать дополнительные упражнения для разминки, индивидуальные гимнастические упражнения с предметами и без предметов. Хорошо выполнять разминку под музыкальное сопровождение, использовать стихи и песни с четким ритмом.

Каждое упражнение начинается в медленном темпе, а затем постепенно увеличивается частота движений и амплитуда наклонов, махов, поворотов. Выполняя махи, равновесия, стойки и прыжки, оттягивать носки и выпрямлять ноги. Также нужно следить за осанкой.

***Комплексы упражнений для разминки на занятиях по спортивной гимнастике.***

***Первый комплекс***

Описание упражнений	Количество повторений	Указание к выполнению
1.И.п. - основная стойка. Ходьба на месте, высоко поднимая колени.	30-40 шагов	Развернуть плечи, оттянуть носки.
2.И.п. - основная стойка, руки вперед. 1. –мах руками вверх - назад, 2-и.п., 3-мах руками вниз - назад, 4-и.п. То же, поднимаясь на носки в конце маха;	8-12 раз	Руки на ширине плеч.
3.И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 -наклон влево, соединяя руки над головой, 2-й.п.,3-4 то же, вправо. То же из положения ноги вместе, отставляя ногу на носок во время наклона.	6-12 раз	Наклоняться точно в сторону, смотреть на руки.
4.И.п. - основная стойка. 1-присесть, руки вперед, 2-и.п. То же, поднимая руки вверх.	6-12 раз	Присесть стоя на носках, пятки вместе.
5.И.п. - основная стойка, руки на поясе. 1 - мах правой ногой вперед, 2 - и.п.,3-4 - то же левой ногой; 5 - мах правой вправо, 6-и.п.,	6-12 раз	Туловище прямое, мах как можно выше, опорную ногу не сгибать.

7-8 то же, левой ногой То же, поднимаясь на носок.		
<b>6.И.п.</b> - упор, лежа прогнувшись .1-2- согнуть руки, 3-4 -разогнуть, прогибаясь и поднимая голову.	6-10 раз	¶Прогибаться как можно больше.
<b>7.Бег</b> на месте в быстром темпе, высоко поднимая колени То же, на носках.	40-100 шагов	Подпрыгивать повыше, приземляться мягче.

**Второй комплекс**

<b>Описание упражнений</b>	<b>Количество повторений</b>	<b>Указание к выполнению</b>
<b>1.И.п.</b> - основная стойка, руки согнуты в локтях, ладони вниз. Ходьба на месте.	30-50 шагов	Развернуть плечи, оттянуть носки, высоко поднимая колени.
<b>2.И.п.</b> - основная стойка, руки вперед. 1. –мах руками вверх - назад, 2-и.п. То же, одновременно отставляя ноги назад на носок.	8-16 раз	Руки на ширине плеч.
<b>3.И.п.</b> стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 –поворот туловища влево, 2-й.п.,3-4 то же, вправо. То же, стоя в наклоне вперед.	8-12 раз	Поворот выполнять точно в вправо и влево.
<b>4.И.п.:</b> основная стойка. 1.-упор присев на левой ноге, правая в сторону; 2-и.п.;3-4-то же на правой ноге, левая в сторону.	5-10 раз	Свободную ногу не сгибать и удерживать над полом.
<b>5.И.п.:</b> - основная стойка. 1-присесть, руки вперед, 2-и.п. То же, поднимая руки вверх.	6-12 раз	Приседать стоя на носках, пятки вместе.
<b>6.И.п.</b> - основная стойка, руки на поясе. 1 - мах правой ногой вперед, 2 - и.п.,3-4 - то же левой ногой; 5 - мах правой вправо, 6-и.п., 7-8 то же, левой ногой То же, поднимаясь на носок.	6-12 раз	Туловище прямое, мах как можно выше, опорную ногу не сгибать.
<b>7.И.п.</b> - упор, лежа прогнувшись .1-2- согнуть руки, 3-4 -разогнуть, прогибаясь и поднимая голову.	6-10 раз	¶Прогибаться как можно больше.
<b>8.Бег</b> на месте в быстром темпе, высоко поднимая колени То же, на носках.	40-100 шагов	Подпрыгивать повыше, приземляться мягче.

**Третий комплекс**

Описание упражнений	Количество повторений	Указание к выполнению
<p><b>1.</b>И.п. - основная стойка, руки за спину. Ходьба на месте, поднимая ноги и касаясь ими груди.</p>	30-60 шагов	Развернуть плечи, оттянуть носки, высоко поднимая колени, не наклоняться.
<p><b>2.</b>И.п. - основная стойка, руки вперед. 1. –мах руками вверх - назад, 2-и.п. То же, одновременно отставляя ноги назад на носок.</p>	8-16 раз	Руки на ширине плеч.
<p><b>3.</b>И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 –поворот туловища влево, 2-й.п.,3-4 то же, вправо. То же, стоя в наклоне вперед</p>	8-12 раз	Поворот выполнять точно вправо и влево.
<p><b>4.</b>И.п.: основная стойка. 1.-упор присев на левой ноге, правая в сторону; 2-и.п.;3-4-то же на правой ноге, левая в сторону.</p>	5-10 раз	Свободную ногу не сгибать и удерживать над полом.
<p><b>5.</b>И.п.: - основная стойка. 1-присесть, руки вперед, 2-и.п. То же, поднимая руки вверх.</p>	6-12 раз	Присесть стоя на носках, пятки вместе.
<p><b>6.</b>И.п. - основная стойка, руки на поясе. 1 - мах правой ногой вперед, 2 - и.п.,3-4 - то же левой ногой; 5 - мах правой вправо, 6-и.п., 7-8 то же, левой ногой То же, поднимаясь на носок</p>	6-12 раз	Туловище прямое, мах как можно выше, опорную ногу не сгибать.
<p><b>7.</b>И.п. – старт пловца. 1-прыжок вверх прогнувшись, руки вверх, 2-и.п.3-4 то же с поворотом на 90 градусов</p>	6-10 раз	Прогибаться как можно больше.
<p><b>8.</b>Бег на месте в быстром темпе, высоко поднимая колени То же, на носках.</p>	40-100 шагов	Подпрыгивать повыше, приземляться мягче.

## Подвижные игры.

**Значение** подвижных игр для дошкольников и школьников, начинающих заниматься гимнастикой, очень велико: они не только повышают интерес учащихся к занятиям, но являются одним из основных средств физического развития. Подвижные игры развивают умение применять ранее приобретенные двигательные навыки.

Инструктор, правильно подбирая и применяя игры, может добиться развития силы, выносливости, ловкости, быстроты движений и сообразительности.

Игра не должна быть стандартной, не должна часто повторяться в одном и том же варианте, иначе у детей пропадает всякая охота играть в эту игру.

Наблюдения за детьми показывают, что они очень много фантазируют, когда играют, и вносят в игру неожиданные ситуации. Это надо учитывать при проведении игр.

В зависимости от условий и размеров зала или площадки, где должны проводиться занятия, можно самим выдумать или преобразовать игру, изменить условия игры, включить дополнительные препятствия, поставить различные задачи. Все это поможет создать соответствующую эмоциональную предпосылку и в результате выполнения поставленных задач, развивать физические качества.

### ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

#### «Пронеси мяч».

**Инвентарь:** надувной мяч или набивной мяч малого веса.

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

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

#### 2. «Борьба за мяч».

**Инвентарь:** Волейбольный или баскетбольный мяч.

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

#### 3.«Взятие крепости».

**Инвентарь:** Волейбольный мяч, три гимнастические палки, связанные сверху и поставленные в козлы (крепость).

Все играющие становятся в круг. Один назначается защитником «крепости» и становится у палок. Передавая мяч по кругу или перебрасывая его в любом направлении, играющие стараются уловить момент, когда «крепость» окажется открытой, и сбивают ее ударом мяча. Защитник руками, ногами и телом старается отразить удар. Тот, кто сбьет палки, становится защитником «крепости».

**Правила игры:** в кругу может находиться только защитник.

#### 1. «Удочка».

**Инвентарь:** веревочка с грузом на одном конце. Грузом может быть мешочек с песком.

Все игроки, кроме одного (ведущего), становятся в круг. Ведущий, находясь в центре, вращает веревку так, чтобы груз проходил под ногами играющих. Игроки в момент приближения веревки подпрыгивают, чтобы веревка не задела их. Если веревка зацепится за ноги одного из игроков, он заменяет ведущего, который становится на освободившееся место.

## **2. «Поймай рыбку».**

**Инвентарь:** два шеста или две веревки.

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

## **6. «Петушки» (для мальчиков).**

На площадке чертится круг диаметром 3-4м. В круг становятся два игрока, они встают на одну ногу, другую сгибают назад, руки скрещивают на груди. По команде педагога игроки, подпрыгивая на одной ноге, толкают противника плечом, стараясь вывести его из круга или вынудить на обе ноги. **Правила игры:** толкать можно только плечом, не трогая руками. Разрешается делать обманные движения.

## **7. «Подвижная цель».**

**Инвентарь:** волейбольный мяч.

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

**Правила игры:** игроки не должны заходить в круг.

## **8. «Кто сильнее?».**

Группа делится на две команды. От каждой команды вызывается по одному игроку. Они становятся на линию лицом друг к другу в положение выпада, взявшись за руки. По сигналу педагога игроки стараются перетянуть противника к себе за линию. Это дает команде одно очко. Затем вызывается вторая пара, третья, четвертая и т.д. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

**Правила игры:** можно вызывать сразу несколько пар.

## **9. «Перетягивание каната».**

**Инвентарь:** канат.

На площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 2-3м. Перпендикулярно к ним кладется на пол канат. Группа делится на две команды, каждая команда становится в колонну по одному рядом с канатом (первые линии). По первому сигналу игроки наклоняются и поднимают канат. По второму сигналу тянут канат, стараясь перетянуть команду противника на свою сторону.