

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**



**«Центр дополнительного образования»
г. Балаково Саратовской области**

Рекомендовано к утверждению на
заседании Педагогического совета
МАУДО ЦДО.

Протокол № 2 от 08.10.2019 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАУДО

«Центр дополнительного образования»

И.Н. Долгова

«08 Октября» 2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«ГИМНАСТИКА»**

(физкультурно-спортивная направленность)

Возраст учащихся: 4-10 лет

Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:

Строголева Лариса Александровна

г. Балаково – 2019 г.

Структура ДООП

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	6
1.3.	Планируемые результаты.....	7
1.4.	Содержание программы.....	11
1.5.	Формы аттестации и их периодичность.....	27

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.	Методическое обеспечение.....	28
2.2.	Условия реализации.....	31
2.3.	Календарный учебный график	33
2.4.	Оценочные материалы.....	33
2.5.	Список литературы.....	33
	Приложение.....	36

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнастика» разработана с учетом документов нормативной базы ДООП: Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р); Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196); Правила ПФДО (Приказ «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования в Саратовской области» от 21.05.2019 г. № 1077, п. 51.).

Дополнительная общеобразовательная программа «Гимнастика» относится к общеразвивающим программам, имеет физкультурно-спортивную направленность, разработана для детей 4-10 лет, срок реализации 3 года.

Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все время. В системе физического воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья. Занятия развивают не только физические качества, но и память, внимание, быстроту реакции, а также эстетическое восприятие обучающихся – понимание красоты и гармонии – благодаря выполнению упражнений под музыку. Программа

включает последовательность обучения акробатическим упражнениям, направлена на развитие физических способностей детей, формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, занятиях спортом, хореографией. Ее специфика проявляется в выполнении большого количества технических движений свободного характера, которые объединяются в танцевальный комплекс упражнений. Требования к комплексу объединяют в себе прочную основу двигательного потенциала учащихся и эстетическое понимание, основанное на музыкальности.

Актуальность. В настоящее время необходимость повышения двигательной активности детей, в том числе дошкольного и младшего школьного возраста, с целью сбережения здоровья, становится все более очевидной, т.к. неправильный рацион питания и малоподвижный образ жизни ведут к плохому физическому развитию детей: наблюдаются проблемы с осанкой, работой опорно-двигательной, дыхательной, нервной систем. Родители стали проявлять повышенный интерес к занятиям ребенка гимнастикой. В то же время доступных по уровню сложности программ для детей этого возраста явно недостаточно. Данная программа направлена на решение этих проблем, что свидетельствует о ее актуальности.

Педагогическая целесообразность. Обучение детей по программе «Гимнастика» способствует формированию навыков здорового образа жизни; освоению базовых гимнастических упражнений; развитию танцевальности, координации движений, выносливости, ловкости.

Можно выделить следующие **отличительные особенности** данной программы: учтена востребованность социума в занятиях гимнастикой детей 4-10 лет; в учебном процессе много внимания уделено не только базовым гимнастическим упражнениям, но и упражнениям на развитие музыкально-ритмической координации; программа учитывает специфику работы учреждения и включает показательные выступления, участие в концертных программах МАУДО ЦДО.

Адресат программы: программа предназначена для детей в возрасте 4-10 лет. В эти годы продолжается физическое развитие и совершенствование умственных способностей ребенка. Дети растут быстро, бурный рост связан с эндокринными сдвигами, происходящими в организме. Развитие скелета еще не закончено, в нем остается много хрящевой ткани, что обуславливает мягкость, податливость костей: под влиянием слишком большой и неравномерной нагрузки они могут легко деформироваться. При нарушении осанки, особенно в период роста, ухудшается деятельность многих органов, ребенок быстро утомляется, у него появляются головные боли. Количественные и качественные изменения в организме детей протекают одновременно, но по интенсивности они не всегда совпадают. По развитию основных движений (бега, прыжков) и физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации движений) можно судить о совершенствовании не только костно-мышечного аппарата, но и центральной нервной системы.

Занятия по программе «Гимнастика» прекрасно тренируют сердечно-сосудистую систему, способствуют правильному формированию скелета, улучшают показатели функций дыхания, значительно повышают уровень произвольного управления поведением детей. Умение управлять своим поведением оказывает воздействие на развитие внимания, памяти, мышления. В рамках разделов программы упражнения, части занятий имеют конкретную цель – развитие детей выбранного возраста в соответствии с вышеперечисленными возрастными особенностями.

Для детей старшего дошкольного возраста основным видом деятельности является игра в сочетании с продуктивной, трудовой и учебной деятельностью, которые доминируют у детей младшего школьного возраста. Построение занятий позволяет учитывать данную особенность, что делает данную программу привлекательной для учреждений дополнительного образования.

Количество учащихся в группе: 12-15 человек.

Условия набора учащихся. занятия проводятся с учащимися ансамбля танца «Квартал Вдохновения», не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям гимнастикой. Прием детей осуществляется на основании письменного заявления родителей и медицинского заключения о состоянии здоровья ребенка. Допускается возможность перевода учащихся из одной группы в другую в процессе обучения, по мере усвоения программного материала, так же усложнение или упрощение материала с индивидуальным подходом к каждому учащемуся.

Сроки реализации программы. Программа «Гимнастика» рассчитана на 3 год обучения. В течение первого года детей, осваивает разделы программы объемом 36 часов; второй и третий год обучения по 72 часа.

Первый год – начальное обучение; формирование основных двигательных навыков и умений.

Второй и третий год – формирование и закрепление основных двигательных навыков и умений; углубленное усвоение акробатических элементов, подготовка к выступлениям на концертах и праздниках.

Режим занятий. Учебные занятия проводятся в групповой форме. На первом году обучения один раз в неделю по 1 академическому часу, на втором и третьем – два раза в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность занятий для группы детей 4-10 лет составляет 45 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для успешного физического и эстетического развития ребенка средствами гимнастики.

Задачи:

Обучающие:

- способствовать формированию начальных знаний в области гимнастики, физического воспитания, основ здорового образа жизни;
- обучить основным упражнениям общефизической подготовки, гимнастики без предметов, с предметами, элементами хореографии;

- содействовать формированию двигательных навыков, обеспечивающих развитие танцевально-ритмической координации и выразительности, правильной осанки, пространственных ориентировок и координации четкости и точности движений.

Развивающие:

- способствовать развитию интереса к занятиям физической культурой и хореографией; потребности самовыражения в движении под музыку;
- способствовать развитию музыкальности, танцевальности и творческой активности;
- способствовать развитию чувства самостраховки, гимнастического стиля выполнения упражнений;
- способствовать развитию навыков работы в коллективе, само и взаимоконтроля.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию трудолюбия, дисциплинированности, волевых качеств;
- содействовать воспитанию позитивного отношения к занятиям гимнастикой, основам здорового образа жизни.

1.3. Планируемые результаты

Предметные результаты.

По окончании 1 года обучения учащиеся

могут знать:

- правила поведения в спортивном зале, на занятиях гимнастикой;
- технику безопасности на занятиях;
- термины основных элементов гимнастики (приставной шаг, скачок, подскок, «волна», мост, шпагат, кувырок и т.д.)

могут уметь:

- выполнять основные упражнения круговой разминки, акробатики;
- отличать темп, ритм, контрастность музыки;

- осуществлять элементарное перестроение;
- ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны.

По окончании 2 года обучения учащиеся

могут знать:

- правила поведения в спортивном зале, на занятиях гимнастикой, технику безопасности на занятиях;
- особенности и возможности своего тела;
- значение режима дня, питания, личной гигиены для здоровья человека;
- занимательные гимнастические игры, термины основных элементов гимнастики.

могут уметь:

- выполнять основные элементы гимнастических упражнений без предметов;
- принимать правильное положение в прыжках с места, мягко приземляться;
- выполнять упражнения на статическое равновесие;
- выполнять имитационные упражнения с элементами акробатических упражнений, демонстрируя красоту, выразительность и пластичность движений;
- выполнять движения под счет или ритмические хлопки в такт упражнениям.

По окончании 3 года обучения учащиеся

могут знать:

- упражнения на развитие гибкости, ловкости и координации движений, формирование осанки;
- технику выполнения основных акробатических упражнений;
- значение режима дня, питания, личной гигиены для здоровья человека;
- требования техники безопасности на занятиях, меры предупреждения травм на занятии по гимнастике;

- занимательные гимнастические игры, в качестве форм активного отдыха и досуга.

МОГУТ УМЕТЬ:

- выполнять основные элементы гимнастических упражнений без предметов и с предметами; элементами хореографии;
- правильно выполнять акробатические упражнения;
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений;
- выполнять акробатические комбинации индивидуально и парами;
- выполнять движения под счет и музыкальное сопровождение;
- выполнять движения, проявляя творчество и фантазию;
- принимать активное участие в творческой жизни объединения.
- дать критическую оценку своему исполнению упражнений.

Занятия по программе способствуют формированию у детей дошкольного возраста интегративных качеств личности учащегося:

- проявляет заинтересованное отношение к занятиям;
- настойчив в достижении учебной цели;
- соблюдает простейшие правила ЗОЖ;
- способен сотрудничать со взрослыми и сверстниками в соответствии с возрастом.

Для детей младшего школьного возраста

Личностные результаты освоения образовательной программы

- устойчивый интерес к знаниям в области физической культуры и хореографии;
- ориентация на понимание причин успеха в выбранном виде деятельности;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками;
- формирование положительного отношения к обучению.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы

Познавательные

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже изученного;
- преобразовывать информацию из одной форм в другую (инструкция – движения).

Регулятивные

- формирование социальной роли учащегося: волевая саморегуляция (как способность к волевому усилию);
- учащийся научится принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные педагогом ориентиры действий; адекватно воспринимать оценку педагога.

Коммуникативные

Учащийся научится:

- допускать существование различных точек зрения;
- договариваться, приходить к общему решению;
- соблюдать корректность в высказываниях;
- работать в группе.

1.4 Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего 1/2/3 год обучения	Теоретические занятия 1/2/3 год обучения	Практические занятия 1/2/3 год обучения
1	Общие сведения о гимнастике	2/6/6	2/6/6	-
2	Упражнения на развитие гибкости	8/14/14	1/2/2	7/12/12
3	Упражнения на развитие ловкости и координации	8/16/16	1/2/2	7/14/14
4.	Упражнения на формирование осанки	8/14/14	1/2/2	7/12/12
5.	Акробатические упражнения	10/22/22	1/2/2	9/20/20
ИТОГО		36/72/72	6/14/14	30/58/58

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Первый год обучения

Основные задачи:

- Обучить детей:
 - принимать правильное положение в прыжках с места, мягко приземляться;
 - ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону;
 - прыжкам на двух ногах;

- ходьбе с перемешиванием через предметы.
- Знакомство обучающихся с:
 - упражнениями на статическое равновесие;
 - ходьбой и бегом в заданном направлении.
- Развитие у обучающихся:
 - умения приземляться на полусогнутые ноги в прыжках;
 - умения сохранить равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры.

№ п/п	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
СЕНТЯБРЬ		
1 неделя	Ознакомить детей с работой объединения. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях по гимнастике. Диагностика физической подготовленности детей.	1
2 неделя	Ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении, упражнениями на равновесие.	1
3 неделя	Игровым упражнения на равновесие.	1
4 неделя	Прыжки на двух ногах на месте. Подвижная игра «Путешествие».	1
Итого		4
ОКТАБРЬ		
1 неделя	Упражнять в ходьбе и беге в прямом направлении. Игровое упражнение «Перебежки».	1
2 неделя	Развитие ловкости и глазомера при катании мяча. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч».	1
3 неделя	Упражнять в ходьбе и в беге колонной по одному, в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени. Подвижная игра «Найди свой домик».	1
4 неделя	Развивать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; упражнять в прыжках на двух ногах. Подвижная игра «Утята».	1
Итого		4
НОЯБРЬ		
1 неделя	Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. Подвижная игра «Солнечные зайчики».	1
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; упражнять в ползании на четвереньках. Подвижная игра «Поезд».	1

3 неделя	Учить детей во время ходьбы и бега действовать по сигналу педагога. Подвижная игра «Светофор».	1
4 неделя	Закрепить умения чередовать ходьбу и бег по сигналу педагога; развивать устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Подвижная игра «Кошки-мышки».	1
Итого		4
ДЕКАБРЬ		
1 неделя	Упражнять в прыжках из обруча в обруч и прокатывании мяча. Подвижная игра «Пряничный домик».	1
2 неделя	Развивать ловкость и глазомер в ловле и бросании мяча. Игра «По тропинке».	1
3 неделя	Закрепить навыки ходьбы и бега с выполнением заданий. Подвижная игра «Найди свой домик»	1
4 неделя	Учить ходить и бегать враспынную с использованием всей площади зала; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры. Подвижная игра «Зайчата».	1
Итого		4
ЯНВАРЬ		
1 неделя	Учить ходить и бегать между предметами, не задевая их; развивать координацию движений. Игра «Кошки-мышки».	1
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; учить подлезать под шнур в группировке; упражнять в равновесии. Игра «Птичка и птенчики».	1
3 неделя	Ознакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе. Игра «Акробат».	1
4 неделя	Совершенствовать группировку сидя, лежа на спине, в приседе. Игра «Акробат».	1
Итого		4
ФЕВРАЛЬ		
1 неделя	Повторить группировку сидя, лежа на спине, в приседе. Развивать гибкость. Игра «Веселый мячик».	1
2 неделя	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног. Игра «Веселый мячик».	1
3 неделя	Развивать силовые способности. Игра «Лови и бросай – упасть не давай».	1
4 неделя	Ознакомить с положение «группировка» и перекатам в группировке. Игра «Лови и бросай – упасть не давай».	1
Итого		4
МАРТ		

1 неделя	Повторить группировку и перекаты в группировке. Игра «Лови и бросай – упасть не давай».	1
2 неделя	Разучить упражнение «Ласточка». Игра «Птички».	1
3 неделя	Разучить упражнения «Коробочка». Игра «Птички».	1
4 неделя	Разучить упражнение «Коробочка» из положения лежа на животе, с последующим перекатом на спину в «группировку». Повторить упражнение «Ласточка».	1
Итого		4
АПРЕЛЬ		
1 неделя	Разучить полушпагаты. Игра «В лес по ягоды».	1
2 неделя	Разучить подводящие упражнения к «Мостику» из положения, лежа на спине. Игра «Черепашка».	1
3 неделя	Повторить подводящие упражнения к «Мостику» из положения, лежа на спине. Игра «Черепашка».	1
4 неделя	Обучить упражнению «Мостик» из положения лежа со страховкой. Игра «Выручай!».	1
Итого		4
МАЙ		
1 неделя	Обучить упражнению «Мостик» из положения лежа самостоятельно. Повторить упражнения: «Ласточка», «Коробочка». Игра «Акробат».	1
2 неделя	Разучить упражнение «Складка». Игра «Акробат».	1
3 неделя	Закрепить упражнение «Мостик», «Складочка». Игра «Путешествие».	1
4 неделя	Игра «По дорожке в лето».	1
Итого		4

Второй год обучения

Основные задачи:

- Обучить детей:
 - принимать правильное положение в прыжках с места, мягко приземляться;
 - ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону;
 - прыжкам на двух ногах;
 - ходьбе и остановке по сигналу;
 - правильному хвату за рейки лестнице при лазанье;
 - прыжкам в длину с места;
 - ходьбе с перемешиванием через предметы;

- лазанью по наклонной лестнице;
- бросанию мяча вверх и ловли его двумя руками.
- Знакомство обучающихся с:
 - упражнениями на статическое равновесие;
 - элементами акробатических упражнений;
 - ходьбой и бегом в заданном направлении;
 - построением и ходьбой парами, ходьбой и бега в рассыпную, ходьбой переменным шагом с сохранением равновесия.
- Развитие у обучающихся:
 - ловкости и глазомера при катании мяча;
 - умения приземляться на полусогнутые ноги в прыжках;
 - умения ходьбы в колонне по одному с выполнением заданий;
 - умения сохранить равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры.

№ п/п	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
СЕНТЯБРЬ		
1 неделя	Ознакомить детей с работой объединения. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях по гимнастике. Диагностика физической подготовленности детей.	2
2 неделя	Ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении. Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры. Подвижная игра «Бегите ко мне».	2
3 неделя	Обучить игровым упражнениям с бегом; повторить упражнение на равновесие. «Принеси предмет».	2
4 неделя	Разучить ходьбу и бег группой в прямом направлении за педагогом; ознакомить детей с прыжками на двух ногах на месте. Подвижная игра «Догони мяч».	2
Итого		8
ОКТАБРЬ		
1 неделя	Упражнять в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении, в прыжках на двух ногах; развивать ловкость и глазомер при катании мяча. Игровое упражнение «Перебежки», «Попрыгаем, как зайчики», «Прокати мяч»,	2

	«Принеси предмет».	
2 неделя	Ознакомить с ходьбой и бегом в колонне по одному небольшими подгруппами; учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании его друг другу. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч».	2
3 неделя	Упражнять в ходьбе и в беге колонной по одному, в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени. Подвижная игра «Найди свой домик».	2
4 неделя	Учить детей ходить и бегать по кругу; развивать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; упражнять в прыжках на двух ногах. Подвижная игра «Наседка и цыплята».	2
Итого		8
НОЯБРЬ		
1 неделя	Обучать ходьбе и бегу с остановкой по сигналу педагога; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках; прокатывать мяч в прямом направлении. Подвижная игра «Поезд».	2
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; развивать навык энергичного отталкивания при прокатывании мячей друг другу; упражнять в ползании на четвереньках. Подвижная игра «Поезд».	2
3 неделя	Учить детей во время ходьбы и бега действовать по сигналу педагога; упражнять в умении сохранять, устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. подвижная игра «Бегите к флажкам».	2
4 неделя	Закрепить умения чередовать ходьбу и бег по сигналу педагога; развивать устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; закреплять навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. Подвижная игра «Мыши в кладовой».	2
Итого		8
ДЕКАБРЬ		
1 неделя	Закрепить навыки ходьбы в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу педагога; упражнять в прыжках из обруча в обруч и прокатывании мяча. Подвижная игра «Трамвай».	2
2 неделя	Закреплять навыки чередования ходьбы и бега в колонне по одному; развивать ловкость и глазомер в ловле и бросании мяча. Игра «По ровненькой дорожке».	2
3 неделя	Закрепить навыки ходьбы и бега с выполнением заданий; упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Подвижная игра «Найди свой домик»	2
4 неделя	Учить ходить и бегать врассыпную с использованием всей площади зала; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; развивать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. Подвижная игра «Наседка и цыплята».	2
Итого		8
ЯНВАРЬ		
1 неделя	Учить ходить и бегать между предметами, не задевая их; упражнять в прокатывании мяча друг другу; закреплять	2

	подлезание под дугу на четвереньках, развивать координацию движений. Игра «Воробышки и кот».	
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; учить подлезать под шнур в группировке; упражнять в равновесии. Игра «Птичка и птенчики».	2
3 неделя	Обучать подготовительным упражнениям к группировке; ознакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе. Игра «Пингвин с мячом».	2
4 неделя	Совершенствовать группировку сидя, лежа на спине, в приседе. Ознакомить детей с подводящими упражнениями к изучению стойки на лопатках. Игра «Пингвин с мячом».	2
Итого		8
ФЕВРАЛЬ		
1 неделя	Повторить группировку сидя, лежа на спине, в приседе. Обучить детей стойке на лопатках. Развивать гибкость. Игра «Мяч сквозь обруч».	2
2 неделя	Повторить стойку на лопатках. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног. Игра «Мяч сквозь обруч».	2
3 неделя	Развивать силовые способности. Разучить гимнастические упражнения на лестнице. Игра «Лови и бросай – упасть не давай».	2
4 неделя	Ознакомить с положение «группировка» и перекатам в группировке. Повторить гимнастические упражнения на лестнице. Игра «Лови и бросай – упасть не давай».	2
Итого		8
МАРТ		
1 неделя	Разучить упражнение в равновесии – «Ласточка». Повторить группировку и перекаты в группировке. Игра «Лови и бросай – упасть не давай».	2
2 неделя	Разучить упражнение «Коробочка». Повторить упражнение в равновесии – «Ласточка». Игра «Удочка».	2
3 неделя	Разучить упражнения: «Рыбка», «Лягушка». Повторить упражнение «Коробочка». Игра «Удочка».	2
4 неделя	Разучить упражнение «Коробочка» из положения лежа на животе, с последующим перекатом на спину в «группировку». Повторить упражнение «Рыбка», «Лягушка». Игра «Пожарные на учении».	2
Итого		8
АПРЕЛЬ		
1 неделя	Разучить полушпагаты. Повторить упражнение «Коробочка» из положения лежа на животе, с последующим перекатом на спину в «группировку». Игра «Пожарные на учении».	2
2 неделя	Разучить подводящие упражнения к «Мостику» из положения, лежа на спине. Повторить полушпагаты. Игра «Быстрый мячик».	2
3 неделя	Повторить подводящие упражнения к «Мостику» из положения, лежа на спине. Ознакомить детей с упражнением «Мостик» из положения лежа. Игра «Быстрый мячик».	2

4 неделя	Обучить упражнению «Мостик» из положения лежа со страховкой. Повторить упражнение «Стойку на лопатках» с разным положением ног (ноги врозь, согнувшись, в группировке). Игра «Выручай!».	2
Итого		8
МАЙ		
1 неделя	Обучить упражнению «Мостик» из положения лежа самостоятельно. Повторить упражнения: «Ласточка», «Коробочка», «Рыбка», «Лягушка». Игра «Выручай!».	2
2 неделя	Обучить выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев. Повторить упражнение «Мостик». Игра «Ловля обезьян».	2
3 неделя	Разучить упражнение «Складка» ноги вместе, ноги врозь. Повторить упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев. Игра «Ловля обезьян».	2
4 неделя	Учить выполнению упражнения «Перекаат назад» из упора присев в исходное положение со страховкой. Повторить перекааты правым, левым боком, прямым телом. Повторить «Мостик». Игра «По дорожке на одной ножке».	2
Итого		8

Третий год обучения

Основные задачи:

- Обучить детей и закрепить:
 - правильное выполнение основных акробатических упражнений;
 - упражнения на статическое равновесие;
 - ходьбу и бег в заданном направлении;
 - построение и ходьбу парами, ходьбу и бег в рассыпную, ходьбу переменным шагом с сохранением равновесия;
 - правильное положение в прыжках с места, мягкое приземление;
 - ходьбу и остановку по сигналу;
 - ходьбу с перемешиванием через предметы;
 - бросание мяча вверх и ловли его двумя руками.
- Знакомство обучающихся с:
 - упражнениями на статическое и динамическое равновесие;
 - различными акробатическими упражнениями;

- упражнениями на развитие гибкости, ловкости и координации движений;
- упражнениями на формирование осанки.
- Развитие у обучающихся:
 - ловкости и глазомера при катании мяча;
 - умения приземляться на полусогнутые ноги в прыжках;
 - умения ходьбы в колонне по одному с выполнением заданий;
 - умения сохранить равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры;
 - умения чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений;
 - умения выполнять движения, проявляя творчество и фантазию.

№ п/п	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
СЕНТЯБРЬ		
1 неделя	Ознакомить детей с работой объединения. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях по гимнастике. Диагностика физической подготовленности детей.	4
2 неделя	Учить выполнению упражнения «Перекат назад» из упора присев в исходное положение самостоятельно. Совершенствовать упражнение «Складка» ноги вместе, ноги врозь. Игра «По дорожке на одной ножке».	4
3 неделя	Разучить подготовительные упражнения к упражнению «Мостик с колен». Повторить упражнение «Перекат назад» из упора присев в исходное положение самостоятельно. Игра «Школа мяча».	4
4 неделя	Учить упражнению «Мостик» из положения «стоя на коленях» со страховкой. Повторить упражнение «шпагат». Игра «Школа мяча».	4
Итого		16
ОКТАБРЬ		
1 неделя	Учить упражнению «Мостик» из положения «стоя на коленях» самостоятельно. Повторить упражнение стойка на лопатках. Игра «Лягушки и цапли».	4
2 неделя	Разучить подготовительные упражнения «Мост» из положения «стоя у стены» со страховкой. Повторить упражнение «Мостик» из положения «стоя на коленях» самостоятельно. Игра «Лягушки и цапли».	4
3 неделя	Учить перекату назад через плечо из положения «лежа на спине», в положение «сед на согнутые колени» со страховкой. Повторить подготовительные упражнения «Мост» из положения «стоя у стены» со страховкой. Игра «Мы веселые ребята».	4

4 неделя	Учить упражнению «Мост» из положения «стоя у стены» со страховкой. Повторить упражнение перекат назад через плечо из положения «лежа на спине», в положение «сед на согнутые колени» со страховкой. Игра «Мы веселые ребята».	4
Итого		16
НОЯБРЬ		
1 неделя	Учить упражнению «Мост» из положения «стоя у стены» самостоятельно. Повторить упражнение перекат назад через плечо из положения «лежа на спине», в положение «сед на согнутые колени». Игра «Перелет птиц».	4
2 неделя	Учить подготовительным упражнениям к кувырку вперед. Развивать силовые способности. Игра «Перелет птиц».	4
3 неделя	Учить кувырку вперед из положения ноги врозь со страховкой. Развивать гибкость. Игра «Волк во рву».	4
4 неделя	Учить упражнению кувырок вперед из положения ноги врозь. Повторить упражнения на гимнастической скамейке. Игра «Волк во рву».	4
Итого		16
ДЕКАБРЬ		
1 неделя	Учить упражнению кувырок вперед из положения «упор присев» (со страховкой). Повторить упражнение кувырок вперед из положения ноги врозь. Игра «Мышеловка».	4
2 неделя	Учить упражнению кувырок вперед из положения упор присев. Повторить упражнение «Мост» из положения «стоя на коленях». Игра «Мышеловка».	4
3 неделя	Учить комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, мост со страховкой. Способствовать развитию выносливости. Игра «Выручай!».	4
4 неделя	Учить комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, мост. Повторить упражнение «Мост» стоя у стены, опускаясь и поднимаясь руками по стене. Игра «Выручай!».	4
Итого		16
ЯНВАРЬ		
1 неделя	Учить комбинации: перекат назад через плечо, полушпагат руки в стороны со страховкой. Повторить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, мост. Игра «Удочка».	4
2 неделя	Учить комбинации: перекат назад через плечо, полушпагат руки в стороны со страховкой. Повторить кувырок вперед. Игра «Пожарные на учении».	4
3 неделя	Ознакомить с подготовительными упражнениями к «кувырок назад» со страховкой. Повторить комбинацию: перекат назад через плечо, полушпагат руки в стороны со страховкой. Подвижная игра «Два мороза».	4
4 неделя	Учить упражнению «Кувырок назад» со страховкой. Повторить кувырок вперед. Подвижная игра «Два мороза».	4
Итого		16

ФЕВРАЛЬ		
1 неделя	Учить упражнению «Кувырок назад». Повторить «Мост» из разных исходных положений. Подвижная игра «Быстрее по местам».	4
2 неделя	Учить упражнению «Мост» из положения «стоя ноги врозь» со страховкой. Повторить «Мост» у стены. Подвижная игра «Быстрее по местам».	4
3 неделя	Учить упражнению «Мост» из положения «стоя ноги врозь». Повторить кувырок вперед, назад. Подвижная игра «Медведь и пчелы».	4
4 неделя	Учить комбинации: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, мост, встать с моста. Повторить упражнение «Мост» из положения «стоя ноги врозь». Подвижная игра «Медведь и пчелы».	4
Итого		16
МАРТ		
1 неделя	Ознакомить с подготовительными упражнениями к «Стойке на голове и руках» со страховкой. Повторить комбинацию: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, мост, встать с моста. Подвижная игра «Свободное место».	4
2 неделя	Учить «Стойке на голове и руках» у стены со страховкой. Работа на развитие прыгучести. Подвижная игра «Свободное место».	4
3 неделя	Учить «Стойке на голове и руках» у стены. Работа на развитие силы. Подвижная игра «Сокол и голуби».	4
4 неделя	Учить «Стойке на голове и руках» без опоры со страховкой. Повторить «Складку» ноги вместе и ноги врозь. Подвижная игра «Сокол и голуби».	4
Итого		16
АПРЕЛЬ		
1 неделя	Учить «Стойке на голове и руках» без опоры. Повторить «Мост» из положения ноги врозь и ноги вместе. Подвижная игра «Самолеты».	4
2 неделя	Учить перекату вперед со стойки на голове и руках, со страховкой. Повторить кувырки вперед, назад, перекаты. Подвижная игра «Самолеты».	4
3 неделя	Учить перекату вперед со стойки на голове и руках. Работа на растяжку. Подвижная игра «Бездомный заяц».	4
4 неделя	Учить комбинации: равновесие «Ласточка», кувырок вперед, стойка на голове и руках со страховкой. Повторить перекаат вперед со стойки на голове и руках. Подвижная игра «Бездомный заяц».	4
Итого		16
МАЙ		
1 неделя	Учить комбинации: равновесие «Ласточка», кувырок вперед, стойка на голове и руках. Работа на сохранение равновесия на разных площадях. Подвижная игра «Передай – встань».	4
2 неделя	Учить комбинации: полушпагат руки в стороны, перекаат боком раскрывая ноги в поперечный шпагат, группировка на коленях, мост с колен, шпагат на правой или левой ноге руки в стороны. Повторить работу на	4

	гимнастической стенке. Подвижная игра «Передай – встань».	
3 неделя	Повторить комбинацию: полушпагат руки в стороны, пережат боком раскрывая ноги в поперечный шпагат, группировка на коленях, мост с колен, шпагат на правой или левой ноге руки в стороны. Повторить упражнения «Рыбка», «Лягушка», «Коробочка», равновесие «Ласточка».	4
4 неделя	Диагностика физической подготовленности детей на конец года. Работа на гибкость и растяжку.	4
Итого		16

Содержание учебного плана программы

1. Вводное занятие.

Знакомство группы. Краткие сведения о физической культуре, истории гимнастики. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях по гимнастике. Диагностика физической подготовленности детей.

2. Теоретическая подготовка.

Режим дня, режим питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Инвентарь для занятий гимнастикой. Требования техники безопасности на занятиях.

3. Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка. Содержание занятий направлено на гармоничное развитие детей, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

Общая физическая подготовка включает: развитие гибкости, координации, быстроты, прыгучести, формирование правильной осанки.

Возрастная категория занимающихся – до 5 лет. На начальном этапе до усвоения детьми ритма движений рекомендуется проводить занятия под счет или ритмические хлопки в такт упражнениям.

Возрастная категория – свыше 5 лет. Занятия проводятся с музыкальным сопровождением. Музыка должна соответствовать ритму упражнения.

В практический материал данного раздела программы входят:

- упражнения для разминки;
- элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений; упражнения на формирование осанки, прыгучести, равновесия, гибкости;
- упражнения с предметами;
- базовые элементы хореографии.

В программу *упражнений разминки* включены:

- в *общую разминку* – упражнения в ходьбе и беге, направленные на подготовку мышц для выполнения гимнастических упражнений;
- в *партерную разминку* – элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений в положении / из положения лежа;
- в *разминку у опоры* – элементы гимнастических, хореографических упражнений и позиций в положении стоя у опоры.

Программа включает формирование правильной гимнастической осанки в положении стоя и в движении.

Обучая детей упражнениям или отдельным элементам, педагог добивается создания у них общего представления об упражнении (элементе), создания целостного образа уже на начальном этапе. Для этого используются упражнения для развития образной и моторной памяти, воображения. Малышам демонстрируются и разъясняются последовательность и правила выполнения упражнения (элемента).

Особое внимание при выполнении гимнастических и акробатических упражнений необходимо уделять равномерному распределению нагрузки на обе стороны тела.

Специальная физическая подготовка. Этот раздел включает выполнение гимнастических и акробатических упражнений, прыжков, танцевальных шагов, комплексов гимнастических упражнений с предметами и без предметов. Элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений подбираются в соответствии с возрастной категорией и физическими возможностями ребенка. При этом необходимо обязательно включать в программу предварительное обучение подводящим упражнениям и упражнениям для развития координации, быстроты, гибкости, прыгучести и других физических качеств.

Гимнастические упражнения.

В базовую программу входят:

- шаги с продвижением вперед на полупальцах стоя и в полуприседе;

- приставные шаги вперед (на полной стопе);
- шаги с продвижением вперед на стопе, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне;
- шаги в полном приседе;
- бег (по кругу, лицом вперед, спиной вперед);
- небольшие прыжки в полном приседе;
- отведение ног назад (или махи назад);
- наклоны туловища вперед, назад и в стороны в опоре на стопах и на полупальцах;
- упражнения для стоп;
- упражнения для укрепления мышц ног и брюшного пресса;
- упражнения для разогревания позвоночника скручиванием в стороны;
- упражнения для развития гибкости позвоночника;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для укрепления мышц бедер;
- упражнения для укрепления голеностопных суставов;
- подводящие упражнения к продольным шпагатам и непосредственно шпагаты;
- боковой шпагат и наклоны в стороны;
- равновесие – «пассе»;
- наклоны туловища вперед в опоре на стопу одной ноги, другая нога вперед горизонтально в опоре на гимнастическую стенку;
- равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «батман» (мах) вперед (горизонтально);
- упражнения для развития гибкости: «круглый» полуприсед, «волна» вперед.

Акробатические упражнения.

В базовую программу входят:

- «мост» (упражнение для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса);
- стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;
- кувырки в сторону, вперед, назад.

Хореографическая подготовка.

В хореографическую подготовку входят:

- «деми плие» — полуприседы в I и II хореографических позициях;
- приставные шаги в сторону;
- упражнения с предметами (мягкой игрушкой – для детей 4-5 лет, скакалкой, мячом) – правильное удержание предмета, передача предмета из руки в руку;
- ходьба в различном темпе (среднем, медленном, быстром) с музыкальным сопровождением, развитие синхронности темпа музыки и движения;
- упражнения на развитие метроритма: при ходьбе выполняются ритмические рисунки (по 2 такта) на понимание метра.

Педагог вместе с обучающимися отмечает хлопками, затем шагами каждую ноту, выделяет ритмический акцент сильным ударом ноги (2/4, 3/4, 4/4).

Задачами хореографической подготовки являются овладение детьми основными элементами хореографии (позициями и танцевальными шагами), а также воспитание музыкальности и выразительности движений.

Разучивание базовых элементов хореографии проводится у опоры. После освоения этих элементов в занятия вводится обучение простейшим танцевальным шагам. В каждое занятие элементы хореографической и танцевальной подготовки вводятся постепенно в простейших соединениях: полька, галоп.

Принцип обучения – от простого к сложному.

Работа с предметами.

Основной этап обучения работе с предметами заключается в формировании правильного удержания предмета в статическом положении тела и в движении.

4. Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты.

В программе в основном используются *музыкально-сценические* и *музыкально-хореографические игры с предметами*.

Они должны способствовать усвоению и закреплению пройденного материала и развивать в ребенке воображение, музыкальность, творчество, осуществлять его социальную адаптацию в обществе. Игры являются одним из важнейших методов обучения по этой программе. Для детей 4-6 лет рекомендуется удлинять игровую часть занятий и проводить изучение упражнений в игровой форме. С правилами *спортивных эстафет* дети знакомятся с самого начала обучения. На каждом занятии проведение игр чередуется со спортивными эстафетами. Спортивные эстафеты и музыкально-хореографические игры рекомендуется проводить с учетом физического развития ребенка и его физической подготовленности. Педагогу в процессе всего времени занятий необходимо контролировать правильную осанку ребенка.

5. Подготовка к открытым итоговым занятиям, выступлениям.

Демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций.

1.5. Формы аттестации

Для оценки текущих знаний и умений возможно проведение входящей, промежуточной и итоговой диагностики по разделам программы. Кроме этого, целесообразно проведение собеседований с обучающимися по основным темам программы и стимулирование их участия в мероприятиях творческого объединения.

Подведение итогов по разделам программы и учебного года проводится в форме демонстрации основных упражнений и их комбинаций. Комплекс упражнений в соединении с хореографическими элементами и танцевальными шагами могут демонстрироваться под фрагменты музыкальных произведений.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Методическое обеспечение

Для обучения по данной программе используются различные методы: словесный, наглядный, практический, помощь, идеомоторный, музыкальный, мотивационные (убеждение, поощрение), контрольно-коррекционные.

Разучивание нового упражнения осуществляется в следующей последовательности: объяснение, показ педагогом, выполнение упражнений детьми.

Отработка упражнений должна проводиться с эффективным контролем исходных и промежуточных положений и применением помощи: фиксации, поддержки, подталкивания, подкрутки, ограничения. В занятие рекомендуется включать игровые, круговые и соревновательные методические приемы.

В том случае, если ребенок не может освоить упражнение, необходимо включить его образное мышление, представление упражнения, мысленное его воспроизведение. Для этих целей все упражнения в программе имеют ассоциативные названия. Они помогают детям по ассоциации с животными, персонажами сказок не только понять, запомнить и точнее выполнить упражнение, но и создать его художественный образ.

Для закрепления правильных исходных и промежуточных положений эффективно использовать мышечную память, зафиксировав положение тела в соответствующие моменты выполнения упражнения.

Педагогу следует учить детей выполнять все задания в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты. Это позволит занимающимся правильно выполнить упражнение, слышать музыку и чувствовать ритм.

При организации занятий важно использовать принципы моделирования, т. е. применять в тренировочном процессе различные варианты соревновательной, игровой и творческой деятельности.

Основной **формой работы** по программе является групповое учебно-тренировочное занятие. Кроме организованных учебно-тренировочных занятий, дети должны самостоятельно ежедневно проводить утреннюю зарядку, а также выполнять индивидуальные задания педагога по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности. Для выработки правильной осанки развития координации движения, овладения основам техники и стилем выполнения гимнастических упражнений рекомендуется на каждом занятии, выполнять комплекс хореографических упражнений у гимнастической стенки или в кругу. На занятиях по данной программе широко используются игровые методики и музыкальное сопровождение с особым жизнеутверждающим ритмом.

Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности обучающихся. Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий в форме бесед. Физическая подготовка обучающихся является основой их будущих достижений. С целью ее обеспечения учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки, которые даются отдельно для каждой группы.

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

Структура учебно-тренировочного занятия

Вводная часть. Подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)
Формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения. Для решения оздоровительных задач используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения в данную 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.

Упражнения общей разминки и/или элементов разминки у опоры, партерной разминки (7-10 минут).

Основная часть. Формирование жизненно необходимых и специальных (гимнастических) двигательных навыков. Развитие волевых и физических качеств детей. Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем упражнений – прикладные, акробатические и вольные.

Тренировочный процесс начальной подготовки. Гимнастические упражнения для развития пассивной гибкости, координации, быстроты, а также упражнения акробатики, упражнения с предметами (20-25 минут).

Заключительная часть. Основными 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.).

Музыкально-танцевальные и спортивные игры, эстафеты, успокаивающие расслабляющие упражнения (оставшееся время занятия).

Принципы проведения занятий

Безопасность. Соблюдение правил техники безопасности, создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

Возрастное соответствие. Учитывают индивидуальные возможности детей.

Преемственность. Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

Наглядность. Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

Дифференцированный подход. Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

Рефлексия. Совместное обсуждение увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.

Успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки детей. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность.

Полученные знания, умения навыки дети могут показать в различных физкультурных досугах, развлечениях, спортивных праздниках, открытых уроках.

2.2. Условия реализации программы

Важную роль при создании благоприятной образовательной среды имеет информационное, дидактическое, материально-техническое обеспечение программы.

Информационное и дидактическое обеспечение

- литература по гимнастике, музыкально-ритмической деятельности, методики преподавание дисциплин художественной направленности, методические разработки, рекомендации (см. Список литературы);
- компьютер с выходом в INTERNET, доступ к справочно-поисковым системам.

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы необходим просторный зал, соответствующий требованиям по охране и безопасности здоровья учащихся, действующим санитарным правилам и нормам; наличие следующих материалов и оборудования:

- зеркальная стена, станки;
- спортивного инвентаря (мячи, скакалки, гимнастические палки, обручи, детские музыкальные инструменты, гимнастические коврики на каждого учащегося);
- компьютер, музыкальный центр, синтезатор, колонки, мультимедийный проектор, экран;
- учащиеся на занятиях должны быть одеты в гимнастические купальники, носки и балетки.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, имеющий опыт реализации ДООП художественной направленности, прошедший курсы повышения квалификации по профилю программы.

2.3. Календарный учебный график **представлен в печатном варианте программы**

2.4. Оценочные материалы

Эффективность реализации программы определяется согласно выработанным критериям количества и качества.

1. Уровень усвоения детьми содержания дополнительной общеразвивающей программы.

Уровень освоения учащимися содержания дополнительной образовательной программы исследовался по следующим параметрам:

- **предметные результаты** – знают основные понятия и терминологию по предмету, освоили основные приемы деятельности по предмету, обладают специальными способностями (по виду деятельности). Выявляется на основе данных, полученных в ходе проведения наблюдений, опросов;
- **формирование интегративных качеств личности.** Выявляются на основе наблюдения, результатов выполнения заданий, коллективных постановок и др.

2. Личностные результаты учащихся (участие в конкурсах, творческих мероприятиях и т.д.).

3. Степень удовлетворенности родителей учащихся качеством реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (См. Приложение Анкета для родителей учащихся по выявлению востребованности программы).

2.5. Список литературы

1. Ашарин Б.А. Теория и методика физического воспитания – учебное пособие. – М.: Просвещение, 1979.
2. Баршай М.В. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – М.: КНОРУС, 2013.

3. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в школе. – М: Физкультура и спорт, 1978.
4. Ванкова М., Чипрянова М. Обучение детей художественной гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
5. Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. – М.: Просвещение, 2011.
6. Гусева Т.А. Вырастай-ка. Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: учебно–методическое пособие для студентов педагогических вузов, колледжей и руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. – Tobольск: ТГПИ им. Д.И. Менделеева, 2004.
7. Иванова О.А., Шарабарова И.Н. Занимайтесь ритмической гимнастикой. – М.: Советский спорт, 1988.
8. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основа занятий: учебное пособие – М.: Советский спорт, 2003.
9. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002.
10. Петров В.К. Методика преподавания гимнастики в школе – М.: Владос, 2000.
11. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
12. Родиченко В.С. Твой Олимпийский учебник: учебное пособие – М.: Физкультура и спорт, 2004.
13. Розин Е.Ю. Спортивная гимнастика – программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М., 1977г.

14. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. – Киев: Олимпийская литература, 1999.
15. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
16. Шлемин А.М. Юный гимнаст. – М.: Физкультура и спорт, 1973.
17. Шлыков В.П. Движения человека. Основные термины: учеб. пособие. – Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2001.

Приложение 1

Классификация акробатических упражнений

Упражнения в равновесии

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

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

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

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

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

Шпагаты

Шпагат – сед с предельно разведенными ногами.

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

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

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

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

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

Мосты

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

Способы выполнения: прогибанием из положения лежа на спине с опорой на согнутые ноги и руки; из положения стоя на коленях руки вверх; наклоном назад из стойки ноги врозь, руки вверх; поворотом на 180 градусов из упора на руках; разгибом из упора лежа на лопатках.

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

Упоры

Упор – это вертикальное или горизонтальное статическое положение обучающегося с опорой на руки и расположением плеч выше точек опоры.

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации не менее 3-х секунд. Систематическое выполнение упоров способствует развитию силы рук и туловища, облегчает обучающемуся 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:

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.

Перека́т назад прогнувшись – из стойки на груди последовательный перека́т назад в упор лежа.

Кувырки

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

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

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

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

Перевороты

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

Переворот боком (колесо) – переворот влево (вправо) с последовательной опорой руками и ногами через стойку ноги врозь.

Переворот вперед (назад) через стойку на руках с последовательной и равномерной опорой каждой рукой и ногой.

Техника выполнения и последовательность обучения акробатических упражнений

1. Группировка.

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

Последовательность обучения.

1. Из о.с. руки вверх, быстро присесть и принять положение в группировке в приседе, обращая внимание на умение округлять спину.
2. Из положения упора сидя сзади быстро согнуть ноги и сгруппироваться.
3. Лежа на спине руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться.
4. Из положения, лежа на спине, поднимая туловище, принять группировку сидя.



Типичные ошибки.

1. Откинута назад голова.
2. Ноги вместе, не разведены.
3. Неправильный захват руками голеней (слишком высоко или низко, в «замок»).

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

2. «Ванька-встанька».

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

Последовательность обучения:

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



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

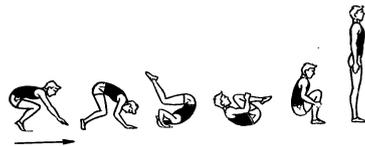
3. Кувырок вперед.

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

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

Последовательность обучения.

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



Типичные ошибки.

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

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

4. Кувырок назад в группировке.

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

Последовательность обучения.



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

Типичные ошибки.

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

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

5. «Самолет».

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

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

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

6. «Колечко».

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

Техника выполнения. Выпрямляя руки в локтях, поднять вверх голову и грудь. Затем согнуть ноги в коленях и стараться носками дотянуться до головы, образуя кольцо. Для облегчения выполнения данного упражнения ноги ребенка раздвигают в коленях на удобную для него ширину. Постепенно дети соединяют ноги и выполняют упражнение с соединенными ногами.

Страховка. Одной рукой поддержать ребенка под грудь, другой – ноги около носков, не применяя физических усилий.

7. «Корзинка».

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

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

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

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

И.п. – упор на руках и коленях.

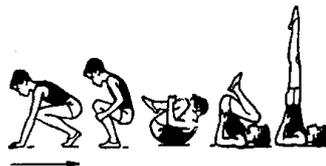
Техника выполнения. Одновременно поднять одну прямую ногу с вытянутым носком и голову, а спину прогнуть вниз, сохраняя равновесие.

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

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

9. Стойка на лопатках («Березка»).

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



Техника выполнения.

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

Усложнения.

1. Одну ногу согнуть в колене и носком согнутой ноги коснуться колена прямой ноги.

2. Выполнять различные движения ногами и достать коленями до носа, плеч и мата.
3. Из положения «березка» перевернуться через голову, подставив руки к плечам для опоры, и перейти на полушпагат, или на два колена, или на ступни ног.

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

Типичные ошибки.

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

10. «Птичка».

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

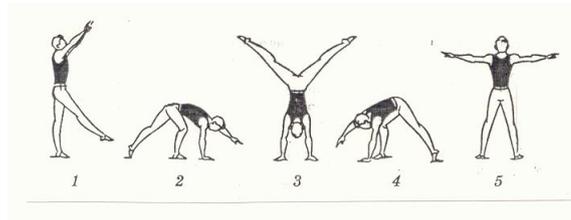
Техника выполнения. Выпрямляя руки, высоко поднять грудь, а голову тянуть к спине, ноги держать вместе, носки вытянуть.

Усложнение. Одну ногу поднять или согнуть к голове.

Страховка. Поддержка ребенка под грудью. Помочь соединить и выпрямить носки.

11. Переворот боком («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.

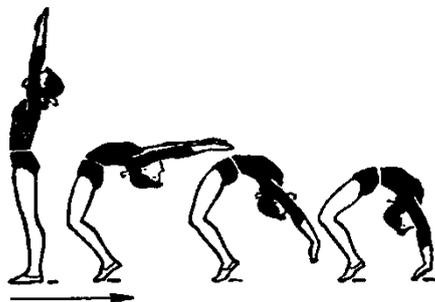
13. Из стойки ноги врозь наклоном назад «мост» из положения стоя.

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 полушпагат.*

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



Последовательность обучения.

1. Из упора присев кувырок назад в упор присев.
2. Из упора присев кувырок назад в упор, стоя на коленях.
3. Из упора присев кувырок назад в упор, стоя на одном колене, другую 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 полушпагат.
6. Из упора присев кувырок назад в полушпагат.

Типичные ошибки.

1. Резкое опускание согнутых и прямой ноги.
2. Сгибание ноги, отведенной назад.

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

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

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

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

Последовательность обучения.



1. Стоя лицом у гимнастической стенки махи одной ногой назад.
2. Равновесие, стоя боком у гимнастической стенки.
3. Равновесие самостоятельно. Удерживать равновесие следует по 3-4 с., а для совершенствования до 10 с., 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).

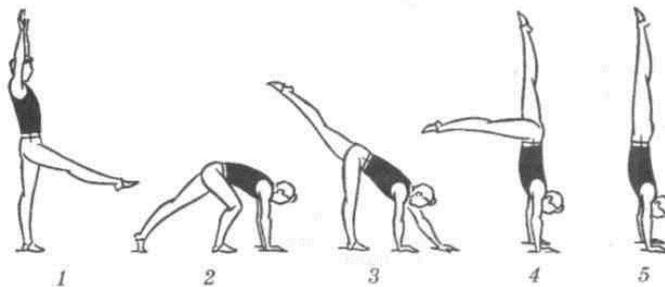
Страховка. Желательно, чтобы ребенок произвольно сам сидел на шпагат. Но следует помочь ему выпрямлять колени и носки. Можно предлагать детям делать «пружинку» – как бы поднимаясь и опускаясь.

18. Стойка на руках махом одной и толчком другой.

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

Последовательность обучения.

1. Стойка на руках махом одной и толчком другой с помощью.
2. Стоя на расстоянии двух шагов от стенки, шагом толчковой ноги и махом другой стойка на руках, пятками опереться о стенку.



Типичные ошибки.

1. Неправильное положение головы; слишком прогнутое тело; слишком широкая или узкая постановка рук.
2. Не полностью выпрямлено тело в плечевых и грудинно - ключичных суставах.

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

Приложение 3

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 (50-100 г).

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

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

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

Упражнения для развития подвижности в плечевых суставах.

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

2. Маховые движения прямыми руками.

И.п. – руки в стороны, на уровне плеч. Махи выполняют в стороны – назад, постепенно ускоряя темп. То же, вверх – назад и вниз – назад из положения руки вперед.

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

4. Круговые движения прямыми руками.

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

Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах.

1. Глубокое покачивание в выпаде вперед.

2. Махи ногами вперед, в стороны, назад.

Упражнения для развития гибкости позвоночника.

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

Приложение 4

Разминка на занятиях гимнастикой

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 4-7 лет.

Примерные комплексы по 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.

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	Приседать 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., 7-8 то же,	6-12 раз	Туловище прямое, мах как можно выше, опорную ногу не сгибать.

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

Второй комплекс

Описание упражнений	Количество повторений	Указание к выполнению
1. И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях, ладони вниз. Ходьба на месте.	30-50 шагов	Развернуть плечи, оттянуть носки, высоко поднимая колени.
2. И.п. – 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.
3. 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.	8-12 раз	Поворот выполнять точно в вправо и влево.
4. 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.	5-10 раз	Свободную ногу не сгибать и удерживать над полом.
5. 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.
6. 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.	6-12 раз	Туловище прямое, мах как можно выше, опорную ногу не сгибать.
7. И.п. – упор, лежа прогнувшись. 1-2-согнуть руки, 3-4-разогнуть, прогибаясь и поднимая голову.	6-10 раз	¶Прогибаться как можно больше.
8. Бег 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
1. И.п. – основная стойка, руки за спину. Ходьба на месте, поднимая ноги и касаясь ими груди.	30-60 шагов	Развернуть плечи, оттянуть носки, высоко поднимая колени, не наклоняться.
2. И.п. – 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.
3. 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.	8-12 раз	Поворот выполнять точно в вправо и влево.
4. 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.	5-10 раз	Свободную ногу не сгибать и удерживать над полом.
5. 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.
6. 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.	6-12 раз	Туловище прямое, мах как можно выше, опорную ногу не сгибать.
7. И.п. – старт пловца. 1-прыжок вверх прогнувшись, руки вверх, 2-и.п., 3-4 то же с поворотом на 90 градусов.	6-10 раз	¶Прогибаться как можно больше.
8. Бег на месте в быстром темпе, высоко поднимая колени. То же, на носках.	40-100 шагов	Подпрыгивать повыше, приземляться мягче.

Подвижные игры на занятиях гимнастикой

Значение подвижных игр для дошкольников и школьников, начинающих заниматься гимнастикой, очень велико: они не только повышают интерес обучающихся 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.

Варианты подвижных игр

«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 8-15 м 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.

«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.

«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 собьет палки, становится защитником «крепости».

Правила игры: в кругу может находиться только защитник.

«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.

«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.

«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.

«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.