Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Центр детского творчества «Горизонт»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
« 31» августа 2023 г.

Утверждаю:
Директор МОУ ЦДТ «Горизонт»
Кириллова М.А.

.

Физкультурно-спортивная направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«ОФП. Гимнастика и фитнес»

Возраст детей 5-18 лет
Срок реализации -1 год
(3 вариативных модуля)

Авторы - составители:
Костыгова Анастасия Ивановна,
педагог дополнительного образования,
Ведерникова Ольга Николаевна,
зам. директора по УВР, методист

Ярославль, 2023 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка…… 3
2. Учебно-тематический план первого модуля……. 5
3. Содержание программы…….. 6
4. Учебно-тематический план второго модуля…….……9
5. Содержание программы……..10
6. Учебно-тематический план третьего модуля…… 14
7. Содержание программы……..15
8. Обеспечение программы…….21
9. Контрольно-измерительные материалы……19
10. Список информационных источников…….. 24
11. Приложения …..……...25

I.Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП. Гимнастика и фитнес» разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”, СанПиНа 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Письма Министерства образования науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Направленность программы – физкультурно-спортивная,

Тип программы - модифицированная,

Уровень программы – базовый.

Доступность программы «ОФП. Гимнастика и фитнес» обусловлена возможностью любого ребенка 5-18 лет войти в программу на любом этапе её реализации.

В настоящее время существует много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных - это ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых и общеразвивающих упражнениях. Эффективность на ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников и обучающихся в начальных классах, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Главное на что нацелена программа - это приобщение к движению под музыку всех детей, не только способных и одаренных в музыкальном и двигательном отношении, но и тех, которым нужно помочь обрести чувство уверенности в своих силах путем подбора для них такого материала, в котором проявятся скрытые возможности ребенка, его "изюминка" и индивидуальность, а слабые стороны, наоборот, будут завуалированы. Ведь доказано, что занятия движениями для детей с задержкой или патологией в развитии имеют особое значение, потому что двигательные упражнения тренируют в первую очередь мозг, подвижность нервных процессов (исследования Н. А. Бернштейна, И. М. Сеченова, В. М. Бехтерева, методика М. Фильденкрайза и др.).

В то же время, движение под музыку является для ребенка и одним из самых привлекательных видов деятельности, игрой, возможностью выразить эмоции, реализовать свою энергию, поэтому оно в целом сказывается благотворно на его состоянии и воспитании.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что обучение ритмическим движениям рассматривается как базисный этап, закладывающий «школу движений», развивающий психофизические качества, укрепляющий здоровье детей.

Педагогическая значимость освоения данной программы обусловлена тем, что овладение ритмическими движениями под музыку теснейшим образом связанно с речевым, интеллектуальным, физическим, эмоциональным и нравственным развитием личности.

Актуальность программы заключается в том, что здоровье ребёнка - это приоритетная задача государства, а задача педагогов сохранить и укреплять его. Основу в формировании здорового образа жизни ребёнка несёт правильно подобранные физические упражнения и систематические занятия.

Ритмическая гимнастика оказывает обще физиологическое воздействие на организм, повышая обмен веществ; положительно влияет на сердечно-сосудистую, дыхательную и пищеварительную системы, развивает силу, гибкость, быстроту, выносливость, координацию движений (ловкость).

Физические упражнения, с которых начинаются занятия, содействуют осуществлению умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания. Занятия ритмической гимнастикой создают такие условия, при которых ребенок по мере своих возможностей преодолевает неуверенность в себе, страх и учится управлять собой, своим поведением, телодвижениями.

Педагогическая целесообразность - одним из важнейших компонентов здорового образа жизни, особенно в детском возрасте является систематические занятия физическими упражнениями, в нашем случае ритмической гимнастикой и общей физической подготовкой. Систематические занятия ритмической гимнастикой способствуют совершенствованию деятельности нервной и сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата, развитию мышечной силы, координации движений и т. д. Доступность и многообразие физических упражнений, используемых в ритмической гимнастике, возможность их широкого выбора позволяет заниматься детям, практически любой степени физической подготовленности.

Для развития общей физической подготовки были подобраны подвижные игры. (СМ. приложение «№ 5)

Для каждого упражнения, игры, танца, педагог должен четко определиться, как он будет объяснять каждое задание. Выбор приема будет зависеть от того, какие задачи ставит перед собой преподаватель, при этом необходимо помнить, что одинаково важно, как словесное объяснение, так и показ движений. Словесное объяснение должно быть кратким, точным, конкретным. Особенно осторожно и вдумчиво нужно говорить о музыке, о ее динамических оттенках, темпе. Для детей более понятно, если характеризовать музыку по эмоциональной окраске. Например, тихую музыку – задумчивую, лиричную можно раскрасить в голубой, розовый цвет.

Очень важно обучать ребенка сначала непринужденно, свободно, красиво, выразительно двигаться, выполняя задания на основе естественных движений, и уже потом исполнять простейшие и несложные элементы.

Вариативность программы заключается в том, что любой обучающийся в зависимости от возраста и уровня подготовки может выбрать модуль с различной тематикой занятий и еженедельной нагрузкой: 2, 4 или 6 часов в неделю.

Адресат программы – дети в возрасте от 5 до 18 лет

Объём программы: 1 год: 3 вариативных модуля: 72 часа, 144 часа, 216 часов.

Режим занятий:

Обучающийся и его родитель (законный представитель) могут самостоятельно выбрать вариативный модуль для обучения:

Первый модуль –2 часа в неделю. Учебная нагрузка в год 72 часа.

Второй модуль - 4 часа в неделю. Учебная нагрузка в год 144 часа.

Третий модуль – 6 часов в неделю. Учебная нагрузка – 216 часов.

Цель - содействие всестороннему развитию личности обучающегося средствами гимнастики и фитнеса

Задачи программы.

1.**Образовательные**:

- формирование двигательных способностей детей;
- воспитание физических качеств (гибкость, ловкость, равновесие);
- содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и нервной системы, а также органов дыхания, кровообращения;
-способствовать формированию навыков свободного владения пространством (класса, зала, сцены);
-выработать правильную осанку и постановку корпуса.
- содействовать профилактике плоскостопия.

2. **Воспитательные**:

-воспитывать художественный вкус и эмоциональную отзывчивость;
- воспитание эстетических, нравственных, волевых качеств ребенка;
- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности танцевальных движений и танцев.
- формирование навыков самостоятельного выражения движений под музыку.

3. **Развивающие**:

- укрепление физического и психического здоровья детей;
-развивать двигательную активность и координацию движений;
-развитие мышечной силы, гибкости, выносливости и скоростно-силовых качеств;
-развитие быстроты и точности реакции на звуковые сигналы;
- развитие разных видов внимания, памяти, мышления;
- развитие коммуникативных навыков посредством выполнения совместных действий и движений, танцев.

Направленность программы физкультурно-спортивная. По виду – модифицированная. Программа рассчитана на работу с детьми дошкольного и школьного возрастов. Программа базируется на научных данных возрастной психологии и физиологии воспитанников и рабочей программы по спортивной гимнастике для детей Захаренко Ирины Викторовны.

II. Тематический план модуля 1

№	Раздел/тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1.	Вводная тема	1	1		
2.	ОФП	12	2	10	наблюдение
3.	Хореография	17	-	17	наблюдение
4.	Праздники и подготовка к ним.	5		5	

5.	Упражнения акробатики	13	1	12	
6.	Упражнения специальной физической подготовки	13	1	12	
7.	Упражнения без предмета	5		5	
8.	Музыкально-подвижные игры	5		5	
9.	Открытые занятия	1		1	
	итого:	72 часа	5	67	

Ожидаемые результаты модуля 1

-Освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

-Начнут понимать значение занятий ритмической гимнастикой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности;

- Узнают основные гимнастические термины и понятия;

- Узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями под музыку на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения общеразвивающих упражнений;

-Овладеют элементарными основами техники физических упражнений и навыками выполнения гимнастических элементов;

- Научатся выполнять отдельные акробатические элементы («коробочка», «мост с помощью», растяжки ног, перекаты, кувырок вперед)

III. Содержание модуля 1.

1 раздел. Вводная тема.

Знакомство. Цели, задачи. Правила поведения в ЦДТ «Горизонт», на занятиях, перемене. Правила противопожарной безопасности. Экскурсия по зданию.

2 раздел. «ОФП».

Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов:

-Упражнение для мышц шеи, плечевого сустава.

-Упражнение для мышц корпуса.

-Упражнение для подвижности суставов ног.

- Развитие точности движений во времени и пространстве, ловкости, силы мышц рук, плечевого пояса.

- Упражнение для развития мышц спины

- Круговые движения для рук и ног.

- Различные прыжки.

3 раздел. «Хореография».

Разучивание исходных положений:

-Постановка корпуса.
-Положения рук (на поясе) и движения ими.
-Позиции ног (6, 2-ая параллельная)
- махи ногами вперед, назад, в стороны.

4 раздел. «Построение и перестроение групп»:

Перестроение из одного рисунка в другой (круг, пара, два круга):
-Основное построение на уроке (шахматный порядок)
-Развитие умения ориентироваться в пространстве. Умение вести себя в группе во время движения
- Перестроение из одной колонны в три в движении
- Перестроение из одной шеренги в три уступами.

5 раздел. «Освоение основных элементов и движений танцев».

Танцевальные движения:
-Притопы.
-Выпады.
-Выставление ноги на носок, пятку.
- Шаг с носка
- Острый шаг

6 раздел. «Музыкально-ритмические и пространственные композиции».

Упражнения и игры на различные темпы музыкальных произведений (марш, полька, вальс):
-Развить чувство ритма, музыкальный слух, выработать умение правильно и красиво двигаться

7 раздел. Праздники и подготовка к ним.

Традиционные праздники в ЦДТ «Горизонт»:
- День открытых дверей, Новогодняя елка, «Праздник к 8 марта», День благодарения, Выпускной утренник.

8 раздел. Упражнения акробатики.

- Изучение перекатов, кувырка вперед, назад.
- Ознакомление со стойкой на лопатках, полу-шпагатами, «ласточкой», «коробочкой».
- Складка- и. п. сед ноги вместе, наклон вперед, максимально прижаться животом и грудью к ногам, ноги прямые
- Изучение упражнений «Бабочка», «Корзиночка».

9 раздел. Упражнения специальной физической подготовки.

- упражнения и игры на развитие силы, ловкости, гибкости, координации движений.
- упражнений на укрепление мышц туловища, развитие опорно-двигательного аппарата.
- игры для развития, смелости, чувства ритма.
- 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);
- 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;

10 раздел. Упражнения без предмета.

Освоение новых упражнений по видам разминки:

- разминка у опоры: растяжка с помощью руки вперед, назад («Росточек»); наклон назад из положения стоя («Арочка»); наклон назад из положения стоя в опоре на стопу одной ноги, другая вперед на носок («Вопросик»); прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и согнутыми коленями), «Разножка» на 45° и 90° (вперед и в сторону), «Пружинка». Упражнения для развития равновесия: обучение равновесию без опоры на полной стопе и на высоких полупальцах; равновесие («Ласточка»).
- Совершенствование точности движений во времени и в пространстве.
- Совершенствование координации движений, быстроты, силы мышц плечевого пояса. Формирование правильной осанки.

11. Упражнения для развития гибкости.

1. Наклоны головы (вправо, влево, вперед, назад), повороты, круговые движения.
2. Наклоны вперед, назад, в стороны из положения стоя и сидя на полу.
3.Наклоны вперед – назад с фиксацией в конечном положении на 3 секунды.
4. Растяжка спины у гимнастической стенки.
5. Растяжка мышц ног у гимнастической стенки, самостоятельно, в парах.
6. Растяжка мышц, разгибающих ногу в колене, в положении лежа (полусухожильные мышцы)

Лечь на спину, поставив одну ногу стопой на пол, вторую вытянуть вверх. Взяться руками за ногу и тянуть ее к себе как можно ближе. Следить, чтобы колено не сгибалось.

7. Растяжка мышц верхнего плечевого сустава.
8. Растяжка мышц спины на полу сидя, лежа.

12. Музыкально-подвижные игры, игры на координацию, игры на силу и выносливость см. приложение 5.

13. Открытые занятия. На открытых занятиях дети демонстрируют свои физические навыки, приобретенные на занятиях ритмической гимнастикой для родителей, посетителей и администрации Центра детского творчества «Горизонт».

IV. Тематический план модуля 2.

№	Раздел/тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1.	Вводная тема	2	2		
2.	ОФП	28	2	26	наблюдение
3.	Хореография	22	2	20	наблюдение

4.	Праздники и подготовка к ним.	10		10	
5.	Упражнения акробатики	16	2	14	
6.	Упражнения специальной физической подготовки	16	2	14	
7.	Упражнения без предмета	8		8	
8.	Музыкально-подвижные игры	8		8	
9.	Упражнения на координацию	8		8	
10.	Упражнения на силу и выносливость	8		8	
11.	Танцевальные упражнения	10		10	
12.	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные на укрепление осанки	6		6	
	Открытые занятия	2		2	
	итого:	144 часа	8	126	

Ожидаемые результаты модуля 2.

- По окончании обучения занимающиеся узнают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами.

- Овладеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретут определенный запас движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях.

- Смогут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический и т.д.).

- Овладеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения.

- Научатся исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку этого года обучения.

- Научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- Научатся наблюдать за изменением показателей развития таких физических качеств, как гибкость и координационные способности;

- Освоят более сложные акробатические упражнения: шпагат (правый, левый, прямой), «мост», «равновесие (ласточка)», кувырок назад, стойка на лопатках.

- Научатся выразительно, легко и точно исполнять движения под музыку;

V. Содержание модуля 2.

1 раздел. Вводная тема.

Цели, задачи. Правила поведения и техника безопасности в ЦДТ «Горизонт», на занятиях, перемене. Правила противопожарной безопасности.

2 раздел. «ОФП».

Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов:

-Упражнение для мышц шеи, плечевого сустава.

-Упражнение для мышц корпуса.

-Упражнение для подвижности суставов ног.

- Развитие точности движений во времени и пространстве, ловкости, силы мышц рук, плечевого пояса.

- Упражнение для развития мышц спины

- Вращательные упражнения для рук и ног.

- Различные прыжки.

3 раздел. «Хореография».

Разучивание исходных положений:

-Постановка корпуса.

-Положения рук (на поясе) и движения ими.

-Позиции ног (6, 2-ая параллельная)

-Формирование слитности, округлости, волнообразности, целостности движений.

- махи ногами вперед, назад, в стороны.

4 раздел. «Построение и перестроение групп»:

-Развитие умения ориентироваться в пространстве. Умение вести себя в группе во время движения.

- Умение работать в парах, тройках и четверках, и т.д.

-Построение в шахматном порядке.

- Перестроение из одной колонны в три в движении

- Перестроение из одной шеренги в три уступами.

5 раздел. «Освоение основных элементов и движений танцев».

Танцевальные движения:

-Притопы.

-Выпады.

-Выставление ноги на носок, пятку.

- Приставной шаг - подводящее упражнение к шагу галопа. Выполняется вперёд, назад и в сторону, с носка и на носках. Один приставной шаг исполняется на пол такта музыки, а два шага на один такт.

- Шаг галопа - выполняют вперед, назад и в сторону. По своему характеру галоп динамичен и стремителен. Начинается он скольжением ноги вперед или в сторону с легким сгибанием ног в коленях, затем следует толчок и отрыв от пола. Приземление бесшумное, перекатом с носка, мягко сгибая колени.

- Шаг с носка
- Острый шаг

6 раздел. «Музыкально-ритмические и пространственные композиции».

Упражнения и игры на различные темпы музыкальных произведений (марш, полька, вальс):
-Развить чувство ритма, музыкальный слух, выработать умение правильно и красиво двигаться.

7 раздел. Праздники и подготовка к ним.

Традиционные праздники в ЦДТ «Горизонт»:
- День открытых дверей, Новогодняя елка, «Праздник к 8 марта», День благодарения, Выпускной утренник.

8 раздел. Упражнения акробатики.

- Закрепление перекатов, кувырка вперед, назад.
- Совершенствование стойки на лопатках, полу-шпагатов, «ласточки», «коробочки».
-Закрепление «моста с помощью», «колеса».
-Дальнейшее изучение упражнений для шпагата: правый, левый, прямой.
- Изучение стойки на локтях, руках.
- Стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;
- «Мост» и выход из «Моста»;
- Складка - и. п. сед ноги вместе, наклон вперед, максимально прижаться животом и грудью к ногам, ноги прямые

9 раздел. Упражнения специальной физической подготовки.

- упражнений на укрепление мышц туловища, развитие опорно-двигательного аппарата.
- игры для развития чувства ритма, внимания.
- специальные упражнения для развития подвижности суставов.

- шаги с продвижением вперед на полу-пальцах стоя и в полу-приседе;

- приставные шаги вперед (на полной стопе);

- шаги в полном приседе;

- бег (по кругу, лицом вперед, спиной вперед);

- небольшие прыжки в полном приседе;

- отведение ног назад (или махи назад);

- 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;

- наклоны туловища вперед в опоре на стопу одной ноги, другая нога вперед горизонтально в опоре на гимнастическую стенку;

- упражнения для развития гибкости: «круглый» полу-присед, «Волна» вперед.

10 раздел. Упражнения без предмета.

Освоение новых упражнений по видам разминки:

- разминка у опоры: растяжка с помощью руки вперед, назад («Росточек»); наклон назад из положения стоя («Арочка»); наклон назад из положения стоя в опоре на стопу одной ноги, другая вперед на носок («Вопросик»); прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и согнутыми коленями), «Разножка» на 45° и 90° (вперед и в сторону), «Пружинка». Упражнения для развития равновесия: обучение равновесию без опоры на полной стопе и на высоких полупальцах; равновесие («Ласточка»).
- Совершенствование точности движений во времени и в пространстве.
- Совершенствование координации движений, быстроты, силы мышц плечевого пояса. Формирование правильной осанки.
- Растяжки мышц ноги спины, лежа на полу.

11. Упражнения для развития гибкости.

1. Наклоны головы (вправо, влево, вперед, назад), повороты, круговые движения.
2. Наклоны вперед, назад, в стороны из положения стоя и сидя на полу.
3.Наклоны вперед – назад с фиксацией в конечном положении на 3 секунды.
4. Растяжка спины у гимнастической стенки.
5. Растяжка мышц ног у гимнастической стенки, самостоятельно, в парах.
6. Растяжка мышц, разгибающих ногу в колене, в положении сидя (полусухожильные мышцы)

Сидя на полу, ноги вытянуты впереди себя, стопы тянуть на себя, спина ровная. Согнуть правую ногу, обхватывая ее руками за голеностопный сустав. Вытянуть ногу в колене и тянуть ее к себе

7. Растяжка мышц, разгибающих ногу в колене, в положении лежа (полусухожильные мышцы)

Лечь на спину, поставив одну ногу стопой на пол, вторую вытянуть вверх. Взяться руками за ногу и тянуть ее к себе как можно ближе. Следить, чтобы колено не сгибалось.

8. Растяжка мышц, сгибающих ногу в тазобедренном суставе и разгибающих ее в колене, в положении стоя на одной ноге (квадрицепс и сгибатель бедра)

В положении стоя перенести вес тела на левую ногу, правую ногу согнуть в колене, руками взяться за стопу и тянуть пятку правой ноги к ягодице. Следите, чтобы колени находились вместе. Опорная левая стопа смотрит вперед. Одновременно подавать таз вперед.

9. Растяжка мышц верхнего плечевого сустава.
10. Растяжка мышц спины на полу сидя, лежа.

12. Музыкально-подвижные игры, игры на координацию, игры на силу и выносливость см. приложение 1.

13. Открытые занятия.

На открытых занятиях дети демонстрируют свои физические навыки, приобретенные на занятиях ритмической гимнастикой для родителей, посетителей и администрации Центра детского творчества «Горизонт».

VI. Тематический план модуля 3.

№	Тема	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение	2	2	-	
	Основы знаний	3	3	-	
	Общая физическая подготовка (ОФП)	104	4	98	
	Специальная физическая подготовка (СФП)	107	5	102	
	Контрольные испытания	4	-	4	
	Итого часов	216	16	200	

Ожидаемые результаты модуля 3.

- После третьего года обучения занимающиеся узнают о правилах личной гигиены при занятиях ритмической гимнастикой.
- Смогут хорошо ориентироваться в зале при проведении занятий и музыкально подвижных игр.
- Будут выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, овладеют основами хореографических упражнений этого года обучения.
- Научатся исполнять ритмические танцы и выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки.
- Приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека.
- Освоят акробатические элементы такие, как: шпагат (правый, левый, прямой); переворот боком «колесо», переворот вперед, назад, стойка на руках с помощью и самостоятельно; стойка на локтях, а также акробатические «пирамиды».
-Научатся импровизировать при выполнении акробатических элементов в танцах с использованием оригинальных и разнообразных движений;

VII. Содержание модуля 3.

Раздел 1. Основы знаний. (3 часа)

Тема № 1. Травматизма в спорте, причины. (1 час)
Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)
Причины получения травм: - Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок

- Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.
- Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований
- Грубое нарушение правил контроля со стороны врача
- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок

Тема № 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль (2 часа)

Тема № 3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь (1 час)

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП). (100 часов)

1.Строевые упражнения. (5 часов)

2.Общеразвивающие упражнения (ОРУ). (28 часов)

3.Дыхательная гимнастика. (3 часа)

4.Корригирующая гимнастика. (17 часов)

5.Оздоровительная гимнастика. (20 часов)

Теория. Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.

Практические занятия. Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника)

6.Оздоровительный бег.(17 часов)

Практические занятия. Бег.

7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.(10 часов)

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практические занятия. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП). (107 часов)

1.Основы видов спорта (16 часов)

1.Волейбол.

2.Баскетбол.

3.Футбол.

4.Легкая атлетика.

2. Подвижные игры.(40 часов)

1.В спортивном зале.

2.На свежем воздухе.

3. Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость (6 часа)

1 .Упражнения на ловкость.

2.Упражнения на координацию движений.

3.Упражнения на гибкость.

4.Упражнения на быстроту.

5.Упражнения на выносливость.

4. Спортивные игры (25 часов)

5.Соревнования и конкурсы (10 часов)

1 .Соревнования по ОФП.

2. Соревнования по СФП.

3. Соревнования — эстафеты.

4. Соревнования «Веселые старты».
5. Соревнования-поединки.

Раздел 4. Двухсторонние игры. (6 часов)

Теория. Объяснение правил игры.
Практические занятия. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по пря мой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.
Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.
Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Раздел 5. Контрольные нормативы. (4 часа)

Формы, методы и приемы обучения, используемые при реализации программы:

- практический (выполнение практических заданий);
- наглядный (наблюдения,, изучение явлений, происходящих в окружающей среде);
- словесный (инструктажи, беседы, разъяснения);
- работа с литературой (изучение, составление плана).

Формы аттестации:
Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:
- подготовительной (ходьба, бег, обще развивающие упражнения),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.
Кадровое обеспечение программы: педагоги, организующие образовательный процесс по данной программе должны иметь высшее образование, пройти подготовку на курсах повышения квалификации по организации дистанционного обучения.
Важным условием, необходимым для реализации программы является умение педагога осуществлять личностно-деятельностный подход к организации обучения, проектировать индивидуальную образовательную- траекторию учащегося, разрабатывать и эффективно применять инновационные образовательные технологии.
Материально-техническое обеспечение программы.
-спортивная форма и обувь на каждого ученика

-спорт инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, футбольные, теннисные, малые), гимнастические палки, шведская стенка, бревно, обручи, гимнастические скамьи, кегли, скакалки, ракетки для тенниса и бадминтона, воланы, футбольные ворота
-технические средства обучения (телевизор, видео, проектор)
-физкультурный зал (зал 30 на 20, палубный, деревянный пол, разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 16-18 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция, достаточное количество спортивного оборудования), спортивная площадка.

Санитарно-гигиеническая требования

Занятия должны проводиться в кабинете, соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен хорошо освещаться, и периодически проветриваться. Необходимо также наличие аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

VIII. Контрольно-измерительные материалы.

Цель - Отслеживание динамики развития физической подготовленности занимающихся по дополнительной образовательной программе «ОФП, ритмическая гимнастика», определение эффективности образовательного процесса, прогнозирование педагогической работы с детьми на следующий учебный год.

Название теста	Критерии оценки	Результат на начало года	Результат на середину года	Результат на конец года
Наклон вперед из положения стоя	Ладони - л Пальцы – п			
«Мост» из положения лежа (1,2 год обучения) Стоя(3 год обучения)	Оценивается расстояние от стоп до рук.			
Коробочка	Оценивается расстояние от ног до головы в см. 3б - 0 см, 2б – 5 см, 1б – 10 см, 0б – невыполение элемента.			
Шпагат (прямой)	Оценивается расстояние до пола. 3б – 0 см 2б – 10 см 1б – 20 см 0б – невыполение элемента.			
Стойка на лопатках	Оценивается выпрямленная спина и ноги в баллах			

	3б - туловище прямое 2б – ноги немного отклонены вперед или назад 1б – руки держатся под поясницу, ноги чуть согнуты, отклонены. 0б – невыполение элемента.			
Равновесие. 2-3 год обучения.	Измеряется время в секундах 3б - 30 с 2б - 20 с 1б - 10 с 0б – невыполение элемента.			
Кольцо (стоя). 2-3 год обучения.	3б – Нога прямая, занимающийся стоит уверенно. 2б – нога чуть согнута, занимающийся стоит уверенно. 1б – нога согнута, занимающийся стоит не уверенно. 0б – невыполение элемента.			
Колесо. 2-3 год обучения.	3б – туловище и ноги прямые, выполнение по одной линии. 2б – ноги чуть согнуты, выполнение по одной линии. 1б – ноги чуть согнуты, выполнение не по линии. 0б – невыполение элемента.			

Критерии результативности:

Основными критериями оценки результатов работы и подготовленности занимающихся, являются регулярность в посещении занятий, рост физической (по итогам контрольных тестов) и психологической подготовленности занимающихся, своевременный выход на зачёты, достижение положительных результатов, позитивные отзывы родителей о процессе обучения.

Критериями оценки достижений ребенка является показательные выступления учащихся секции. Оценка качества и уровня тренировочных занятий секции является сдача нормативов по ОФП и демонстрация достижений на показательных выступлениях и открытых занятиях.

Одним из основных критериев оценки результатов занятий должны служить изменения в состоянии здоровья занимающихся - отсутствие или уменьшение по сравнению с предыдущим периодом занятий простудных заболеваний, исправление нарушений опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы (если таковы имелись) по результатам ежегодного всестороннего обследования в поликлинике.

Максимальное количество баллов – 21б. Высокий уровень освоения программы. Показ упражнений полностью соответствует технике выполнения. Элементы выполняются уверенно.

14-7 б – средний уровень освоения программы. Некоторые упражнения выполнены не точно, с неуверенностью.

5б - низкий уровень. Акробатические элементы выполнены не точно, с грубыми ошибками.

IX. Обеспечение программы.

Календарный учебный график программы

Начало обучения по программе	с 1 сентября
Окончание обучения	31 мая
Количество учебных недель	36
Осенние каникулы	обучение согласно тематическому плану программы
Весенние каникулы	обучение согласно тематическому плану программы
В течение года	конкурсы по профилю модулей программы различного уровня

Методическое обеспечение программы.

Структура занятия по ритмической гимнастике – общепринятая.

Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

1. Подготовительная часть занятия занимает 5-15% от общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой.

2. Основная часть занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, развивающих физические способности детей.

3. Заключительная часть занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, пальчиковая гимнастика. В конце занятия подводится итог.

Методы обучения:

1.Обьяснительно-иллюстративный - так как он способствует созданию прочной информационной базы для формирования умений и навыков. Обучающиеся приобретают знания в готовом виде, которые излагает педагог.

2.Репродуктивный - при нем обучающиеся сами воспроизводят известный им по опыту материал. Этот метод позволяет педагогу осуществить контроль за тем, как учащиеся усваивают знания, овладевают умениями и навыками. С помощью разнообразных знаний педагог предлагает воспроизвести разученные ранее движения, показать умения и навыки.

3.Проблемный - он заключается в том, что педагог выдвигает перед обучающимися познавательную проблему и сам показывает путь её решения.

4.Частично-поисковый, исследовательский - эти методы в отличие от предыдущих, предполагают более активную познавательную деятельность детей. Педагог ставит проблемную ситуацию и предлагает решить самостоятельно. Эти методы взаимосвязаны. Они более эффективны, способствуют более глубокому усвоению материала.

Приемы обучения.

Основываясь на большом педагогическом опыте в работе с детьми, можно сказать, что наиболее трудоемким является процесс развития детской двигательной памяти, координации движения, ориентации в пространстве. Учитывая это, в программу включены некоторые методические приемы, позволяющие быстро научить ребенка правильно запоминать последовательность несложных упражнений, легко ориентируясь при этом в пространстве.

Основными в освоении программы данного курса являются принципы: “от простого к сложному”, “от медленного к быстрому”, “посмотри и повтори”, “осмысли и выполни”, “от эмоций к логике”, “от логики к ощущению”.

Необходимо при исполнении упражнений произносить счет вслух. Что бы занятия были эффективными выполнять упражнения необходимо по 4-8 раз. Ни один танец или разминка невозможны без соответствующего музыкального сопровождения, необходимо побеспокоится о том, чтобы музыкальные композиции были разнообразными: быстрыми и медленными, ритмичными и плавными.

1. *Показ.*

Дети осваивают движения, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию позволяет обучающемуся считывать движения.

Практика преподавания выделяет три условия показа гимнастического элемента:

-предварительный показ элемента, отдельных его частей (если это возможно), упражнений и т.д.

На этом уровне задача - предварительное знакомство с учебным материалом, что бы позднее в ходе обучения дети могли осмысленно соотносить свои действия с ранее увиденным;

-показ элемента (упражнения). Выделение из совокупности многих элементов, какого-либо определенного элемента и сосредоточения внимания на его восприятии;

-анализ и синтез гимнастического материала, при котором анализируются отдельные части элемента и потом соединяются.

2.Комментирование.

Это словесное сопровождение педагогом сведений об особенностях гимнастического элемента.

3.Инструктирование.

Это словесные рекомендации обучающемуся, как нужно исполнять отдельные части элемент или его в целом.

4.Корректирование.

В процессе исполнения гимнастического элемента корректируются действия обучающихся.

Педагогические технологии, используемые в образовательном процессе.

Игровые технологии - технологии на основе активизации и интенсификации деятельности обучающихся, включают обширную группу методов и приёмов организации педагогического процесса в форме разных педагогических игр.

Технология самовоспитания включает в себя методы и приемы, направленные на:

- искоренение в себе страха, зависти, уныния;
- прояснения своей проблемы, её смысла;
- определение своего направления «движения»;
- способность найти свои темпоритмы в спорте;
- умение корректировать программу своих действий;
- четкий самоконтроль своих поступков и отношений;
- критический самоанализ своих успехов и достижений.

Технология дифференцированного обучения представляет собой совокупность организационных решений, средств и методов дифференцированного обучения, охватывающих определенную часть учебного процесса.

Она представляет любому обучающемуся свободу выбора своей образовательной траектории для более целенаправленного развития личностного потенциала, помочь в достижении успеха.

Технология индивидуального обучения предполагает осуществление в рамках дополнительной образовательной программы принципа педагогики, согласно которому педагог в процессе учебно-воспитательной работы с группой взаимодействует с отдельными обучающимися, учитывая их личностные особенности, по индивидуальному образовательному маршруту.

При этом в организации образовательного процесса выбор способа, приемов, темпа обучения обуславливается индивидуальными особенностями обучающихся; организуются различные мероприятия, обеспечивающие индивидуальный подход.

Руководитель должен предпринять все возможное, чтобы нравственная атмосфера была здоровой, дружественной, процесс творчества приносил удовлетворение и радовал людей.

Планируя, учебно-воспитательную работу, руководитель должен сделать так, чтобы каждый обучающийся ритмической гимнастике, как опытный, так и вновь пришедший, был заинтересован и увлечен общей работой.

Материально-техническое оснащение:

№ п/п	Наименование	Количество (штуки)
1.	Скамейка гимнастическая жесткая	4
2.	Мат гимнастический прямой	4
3.	Мостик гимнастический подпружиненный	4
4.	Бревно гимнастическое напольное 3м.	2
5.	Консоль пристенная для канатов и шестов (3 крюка)	2
6.	Канат для лазания	2
7.	Перекладина навесная универсальная	2
8.	Брусья навесные	2
9.	Доска наклонная навесная	2
10.	Комплекс для групповых занятий (с подвижным стеллажом)	1

X. Литература

1. Бехтерев В.М. Объективная психология. - СПб,1907-10 г.
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. - СПб,2000 г.
3. Бурмистрова И. Силаева К. Школа танца для юных - СПб,2003 г.
4. Барышникова Т. Азбука хореографии. -М.,2000 г.
5. Жак-Далькроз Э., Ритм. Классика-XXI., 2006 г.
6. Железнов С., Железнова Е. Музыка с мамой. -ДМИ,2006 г.
7. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. - М.Просвещение,1972г.
8. Сарабьян Э., Лоза О. Большая книга тренингов по системе Станиславского. Астрель . 2012 г.
9. Суворова Т. Танцевальная ритмика для детей. - СПб,2006 г.
10. Золотарева А.В.О педагогическом контроле в дополнительном образовании// Внешкольник,1966.32-с.28
11. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. -М.: Просвящение,1999.
12. Гимнастика: учебник для студентов высших учебных заведений / Г 484 М.Л. Журавин, Н.В. Загрядская, Н.В. Казакевич 2005 год.
13. Гимнастика в школе С.Ф. Бурухин 1996 г.
14. Методика обучения общеразвивающим упражнениям в подготовительной части уроков гимнастики С.Ф. Бурухин 1997 г.
15. Методика преподавания гимнастики в школе П.К. Петров 2000 г.
16. Советы тренерам Л.П. Семенов 1980 г.
17. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика Е.С. Крючек, Р.Н. Терехина 2013 г.

Приложение № 1

Техника выполнения и последовательность обучения акробатическим упражнениям.

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

Последовательность обучения.

1.Из о.с. руки вверх, быстро присесть и принять положение в группировке в приседе, обращая внимание на умение округлять спину.

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

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

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

Типичные ошибки.

1.Откинутая назад голова.

2.Ноги вместе, не разведены.

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

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

«Ванька-встанька».

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

Последовательность обучения:

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

2.Из положения группировки, сидя перекат назади 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.Их упора присев перекат в сторону и возвратиться в и.п.

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

3**.Кувырок вперед.**

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

Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

Последовательность обучения.

1.Группировка из различных и.п.

2.Из упора присев перекат назад и перекатом вперед сед в группировке.

3.Из упора присев, кувырок вперед в сед в группировке.

4.Из упора присев назад и перекатом вперед упор присев.

5.Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

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

2.Отсутствие отталкивания ногами.

3.Недостаточная группировка

4.Неправильное положение рук.

5.Опора руками сзади при переходе в упор присев.

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

4.**Кувырок назад в группировке**.

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

Последовательность обучения.

1.Кувырок вперед.

2.Из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

3.Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.

Типичные ошибки. 1.Неточная постановка рук (на кулаки, на тыльную сторону кистей, непараллельная постановка кистей и локтей).

2.Разгибание ног в момент постановки рук и переворачивания через голову.

3.Неплотная группировка.

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

5.Медленное переворачивание.

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

5. «Самолет».

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

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

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

6. «Коробочка».

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 «коробочке», можно сначала предложить детям разъединить ноги, но далее постепенно учить их выполнять упражнение с соединенными ногами.

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

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

И.п. – упор на руках и коленях.

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

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

9.Стойка на лопатках («Березка»).

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

Техника выполнения.

1.Поднять прямые ноги над головой, опираясь на руки и на лопатки.

2. Стараться приподнять таз от пола, как бы опираясь на руки и на лопатки.

3. Сгибая руки в локтях, подставить кисти под поясницу чуть ниже пояса (пальцы рук направлены внутрь, навстречу друг другу), а ноги выпрямлять вверх с вытянутыми носками на одной линии с тазом. Опора на лопатки, голову и локти. Опустить руки, затем медленно ноги, т.е. вернуться в и.п.

Усложнения.

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

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

3.Из положения «березка» перевернуться через голову, подставив руки к плечам для опоры, и перейти на полушпагат, или на два колена, или на ступни ног.

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

Типичные ошибки.

1.Сгибание в тазобедренных суставах;

2.Тело отклонено от вертикальной плоскости;

3 Широко разведены локти.

10. «Птичка».

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

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

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

Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед – вверх, ноги на ширине плеч. Сгибая левую руку, наклониться вперед, опереться ею на расстоянии шага от левой ноги. Махом правой ногой и толчком левой с поворотом на 90 градусов выйти в стойку на руках, ноги врозь (по шире). 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 откланяется 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 полушпагата, 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 назад.

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

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

Типичные ошибки.

1.Резкое опускание согнутых и прямой ноги.

2.Сгибание ноги, отведенной назад.

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

15. Равновесие на одной ноге, руки в стороны.

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

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

Последовательность обучения.

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

2.Равновесие, стоя боком у гимнастической стенки.

3.Равновесие самостоятельно. Удерживать равновесие следует по 3-4с., а для совершенствования до 10с., выполнять равновесие с закрытыми глазами.

4.Равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед.

Типичные ошибки.

1.При наклоне туловища вперед нога опускается.

2.Не полностью выпрямлена опорная нога.

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

16 «Кольцо» (стоя).

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

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

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

17. «Лебедь» или Выпад. И.п. - о.с.

Техника выполнения. Одну ногу выставить вперед на 2-3 шага и начать приседать, сгибая ногу в колене и перенося нам нее вес тела. При этом другая нога прямая, стоит с опорой на всю ступню с развернутым носком в сторону или прямо. Положение рук разное: на

выставленной ноге, в стороны, вверх, одна рука направлена вверх, другая – вниз, обе руки направлены назад за спину. Усложнение. Выпад с прогибанием туловища назад.
(а). Выпад назад - выставленные ноги назад (б); Выпад с наклоном – соединение выпада с одновременным наклоном туловища вперед, руки свободно скрещиваются перед коленом выставленной ноги. Например, выпад вправо с наклоном (в); Глубокий выпад – выпад с максимальным разведением ног (г).
Страховка. Помочь детям ставить ноги на одной линии. Придерживать спину ребенка ладонью, чтобы он смог сохранить равновесие с прогибанием туловища чуть назад.

18. «Улитка» или Полушпагат.

И.п. – стоя на двух коленях.
Техника выполнения. Одну ногу вытянуть назад и садиться на пятку другой ноги. Ноги должны быть на одной линии. Обязательно плотно сесть на пятку.
Положение рук разное: на поясе, в стороны, вверх, за головой, одна вверху, а другая внизу, обе назад и достают до выпрямленной ноги.
«Улитка» в домике. Из положения полушпагата ногу согнуть в колене и поднять вверх к голове. При этом положении руки опускаются на пол для опоры (носки вытянуты).

19. Шпагат (прямо) И.п. – о. с.

Техника выполнения. Медленно расставить прямые ноги в стороны, носки вытянуты, колени выпрямлены. Когда ноги будут расставлены шире плеч, понадобиться опора на 2-х руках. Обе руки поставить на пол перед собой и продолжать расставлять ноги в стороны настолько, насколько это возможно.
(Полный шпагат – это раздвинутые прямые ноги на одной линии).
Страховка. Желательно, чтобы ребенок произвольно сам садился на шпагат. Но следует помочь ему выпрямлять колени и носки. Можно предлагать детям делать «пружинку» – как бы поднимаясь и опускаясь.

20. Стойка на руках махом одной и толчком другой.

Техника выполнения. Стоя на маховой ноге, толчковую вперед на носок, руки вверху ладонями вперед, поставить прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединить, смотреть на пол, немного наклонив голову назад.
Последовательность обучения.
1.Стойка на руках махом одной и толчком другой с помощью.
2.Стоя на расстоянии двух шагов от стенки, шагом толчковой ноги и махом другой стойка на руках, пятками опереться о стенку.
Типичные ошибки.

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

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

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

21. Упражнения в балансировании.

Равновесие - это статическое положение, при котором исполнитель стоит на одной ноге. Технически правильно выполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации без колебаний не менее 2-3 секунд.

Согнув ногу— тело вертикально; опора на всю ступню выпрямленной ноги, свободная нога согнута и приподнята вперед. Высокое равновесие— тело вертикально, Свободная нога отведена назад до горизонтального положения. Равновесие « Ласточка»- тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч.

22. 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.

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

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

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

Разновидности перекатов: В сед согнув ноги; согнувшись; ноги врозь;На одну — на одну ногу с последующим шагом вперед другой; В упорстоя согнувшись ноги врозь - с опорой на руки; В упор стоя согнувшись ноги врозь - то же, но ноги вместе; С поворотом в шпагат- то же, что и в упор стоя согнувшись ноги врозь с последующим поворотом направо (налево) шпагат правой (левой). Перекат, прогнувшись выполняется движением, вперед прогнувшись из упора лежа с последовательным касанием опоры бедрами, животом, грудью, с опорой руками у груди. Перекат прогнувшись с коленей— то же, но из стойки на коленях. Перекат назад прогнувшись- из стойки на груди последовательный перекат назад в упор лежа.

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

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

Приложение № 2

Развитие физических качеств

Развитие силы

Сила – это способность человека преодаливать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжении. 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, провидите 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 приходиться 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.

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.

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.

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

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 необходимость 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 многоразовое 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.

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 удается осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе.

Приложение № 3

Комплекс по ритмической гимнастике.

1. «Часики»

   И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

   1.-левая кисть вверх, правая вниз; 2-поменять положение вниз; 3-8-повторить 1-2. И.п. – то же. 9-таз влево; 10-таз вправо; 11 – 16 повторить 1-2. И.п. – то же. 17-таз влево, левая рука согнута в сторону; 18 – таз вправо, правая рука согнута в сторону; 19-32-повторить 1-2. Для перехода к следующему упражнению выполнить прыжок ноги вместе с поворотом налево, руки на пояс.

2. «Считалочка»

   И.п.: основная стойка, левая рука согнута вперед, правая на пояс.

   1-8 - 8 шагов влево с высоким подниманием бедра, на каждый счет правая рука разгибается вперед.

   И.п. – полуприсед, левая на пояс, правая согнута вперед. 1-8-8 пружинящих приседаниях с поворотом направо кругом, на каждый счет опускать правую руку вниз; 17-32-то же вправо.

3. «Клубочек»

   И.п. – левая нога вперед – в сторону на носок, руки за голову.

   1-4-наклон вперед к левой ноге с приседом на правой, руки согнуты вперед, вращение кистей наружу; 5-8-выпрямиться, руки согнуты вперед, вращение кистей внутрь.

   И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 9-наклон влево, левую ногу согнуть в сторону; 10- и.п.;11-счет «1»;12-счет «2»;13-счет «1»;14-счет «2»; 15-16-стойка ноги врозь, руки за голову; 17-32-то же вправо.

4. «Куколка»

   И.п. – основная стойка, руки на поясе.

   1-8-выполнить 8 шагов влево по кругу; 9 - прыжок ноги вместе с поворотом налево, левая рука согнута вперед, правая на пояс; 10 - прыжок с поворотом направо, правая согнута вперед; 11 - счет «9»; 12-полуприсед; 13-16 - то же, что и 9 - 12; 17 - 24-выполнить 8 шагов вправо по кругу; 25 - 32-прыжки ноги вместе с поворотами, как на вторые 8 счетов.

5. «Лошадка»

   И.п. – основная стойка, руки на поясе.

1 – толчком правой прыжок на левую, правую прямую назад; 2 – толчком левой прыжок на правую, левую согнуть вперед; 3-счет «1»; 4-счет «2»; 5-счет «1»; 6-счет «2»;7-счет «1»; 8-тллчком левой прыжок, ноги вместе.

Приложение №4

Упражнения с мячом.

Упражнения с мячом развивают точность движений во времени и пространстве, ловкость, силу мышц плечевого пояса и рук, способствуют совершенствованию чувства ритма. Упражнения дополняются танцевальными движениями, музыкой что способствует эстетическому развитию детей. Для упражнений с мячом использовать мяч среднего размера (диаметр 8 - 12 см.).

Прокат по рукам.

И. п. - о. с., руки вперед, мяч на ладонях.

1-2 - подъем рук вверх на 45 градусов прокат мяча к груди,

3-4 - опустить руки вниз на 90 градусов прокат мяча к ладоням. Руки прямые при прокате.

Броски мяча двумя руками вверх и ловля двумя.

И. п. - о. с., опустить руки вниз вперед, мяч на ладонях.

1-2 - бросок мяча вверх,

3-4 - ловля двумя руками. Руки прямые при выполнении движений.

Броски мяча над головой по дуге.

И. п. - полуприсед, руки в стороны, локти слегка согнуты, мяч на правой ладони, туловище слегка наклонено вправо.

1 - выпрямляя туловище и ноги, мах правой рукой влево - вверх с броском мяча над головой,

2 - левой рукой, слегка поднимаемой вверх, встречают мяч и приняв его кончиками пальцев, передают на ладонь, опускаясь в сторону- вниз, туловище слегка наклоняют влево, полуприсед.

Броски под руку.

И. п. - левая рука вперед, правая рука с мячом в сторону.

1 - дугой книзу мах правой рукой влево- вперед с броском мяча под левую руку,

2 - поймать мяч на правую ладонь снизу и вернуть руку в и. п. махом книзу. Ноги слегка пружинят.

Отбивание мяча двумя руками.

И. п. - мяч лежит на ладонях, руки вперед, полуприсед.

1 - руки слегка поднять вверх, ладони повернуть с мячом вниз,

2 - руки плавно удаляются от мяча, бросок мяча к полу,

3 - при подлете мяча вверх поймать двумя руками с боков,

4 - счет 2, 5 - счет 3, и т. д.

Отбивание одной рукой.

Также как двумя руками, можно перед телом, сбоку, вертикально

полу.

И. п.- руки в стороны, мяч на правой ладони.

1-3 - бросив мяч к полу справа в боковой плоскости, три отбива правой рукой,

4 - поймать мяч на ладонь правой снизу.

Упражнение со скакалкой.

Упражнения способствуют развитию физических качеств – ловкость, выносливость, прыгучесть, быстрота.

Махи и круги в лицевой плоскости.

И. п. - руки в стороны, оба конца скакалки в правой руке.

1 - мах скакалкой влево,

2 - мах вправо,

3 - махом влево передать скакалку в левую руку,

4 - держать,

5-8 - повторить упражнение другой рукой.

Круги и махи в боковой плоскости.

И. п.- правая рука (со скакалкой сложенной вдвое) вперед, левая в сторону. 1 - слегка пружиня и сгибая локоть, мах скакалкой назад справа,

2 - повторить движение в обратном направлении,

3 - сгибая локоть средний круг скакалкой книзу - назад,

4 - мах назад,

5-8 - повторить движение в обратном порядке. То же с другой руки.

Круги в горизонтальной плоскости.

И. п.- руки в стороны, оба конца скакалки в правой руке.

1-3 - поднимая правую руку вверх и слегка сгибая локоть, три малых круга скакалкой над головой влево (круги кистью),

4 - выпрямляя руку, мах скакалкой влево,

5-8 - то же вправо.

Прыжки с одной ноги на другую.

И. п. - скакалка сзади, концы ее в обеих руках.

1 - вращая скакалку вперед, прыжок толчком левой на правую, согнув левую назад,

2 - шаг левой назад. Вращение скакалки замедленное, движение ног

на счет 1- 2 - выполняется за одно вращение скакалки.

И. п. - скакалка впереди, концы в обеих руках. Прыжки толчком правой на левую, вращая скакалку назад.

Прыжки ноги вместе скакалка впереди (сзади).

И. п.- скакалка сзади, концы в обеих руках. Прыжок выпрямившись с промежуточным прыжком, вращая скакалку вперед и назад.

Упражнения с обручем.

Прекрасное средство для развития координации, быстрота, увеличивают силу для, эффективно влияют на формирование правильной осанки.

Использовать пластмассовые обручи, размером 80 см.

Повороты обруча вертикальные.

И. п.- стойка ноги врозь, обруч вертикально вперед, хват снаружи.

1-2 - передавая тяжесть на правую ногу, левая в сторону на носок, порот обруча книзу - направо с наклоном туловища влево,

3-4 - выпрямиться, повернуть обруч направо, и. п.

5-8 - то же, что на счет 1-4, в другую сторону.

Повороты в горизонтальной плоскости.

И. п.- руки вверх, хват снаружи с боков. Выполнять повороты направо и налево до скрещивания рук.

Броски обруча двумя руками.

И. п.- руки вперед - кверху, хват обруча снаружи (с боков).

1 - сгибая локти в сторону, коснуться обручем груди,

2 - шагом правой вперед энергичным толчком выпрямить руки вперед- кверху, раскрывая кисти в конце движения - бросок,

3-4 - приставляя левую ногу, поймать обруч двумя руками снизу.

Вращение обруча на полу.

И. п.- обруч вертикально справа в лицевой плоскости, хват тремя пальцами правой руки сверху. С поворотом кисти наружу (замах) начать вращательное движение обруча внутрь резким поворотом кисти внутрь. Останавливать вращение обруча нужно захватом его кистью снаружи.

Перекат обруча.

И. п.- левая нога в сторону на носок, обруч вертикально на полу справа в лицевой плоскости.

1 - левая рука лежит сверху на обруче, правая в сторону на носок, толкнуть обруч правой рукой влево,

2 - остановить катящийся обруч левой рукой, принять и. п.

Прыжки толчком двух ног обруч впереди.

И. п.- обруч горизонтально вперед, хват двумя руками сверху за передний край. Раскачивая обруч в лицевой плоскости назад и вперед, прыжки в обруч и из обруча толчком двумя.

Прыжки толчком двух ног, вращая обруч вперед-назад.

Приложение № 5

Подвижные игры, направленные на развитие быстроты

Быстрота – это способность человека выполнять движения в минимально-короткий отрезок времени.

Физическое качество «быстрота» особенно хорошо развивается в играх, где сочетаются такие основные показатели быстроты, как ответная реакция на сигнал и быстрота

мышечных сокращений, количество движений, выполняемых в единицу времени, скорость передвижения тела или его частей в пространстве. К таким играм относятся: «Вызов номеров», «День и ночь», «Перебежки с выручалкой», «Падающая палка», «Наступление» различные эстафеты, и др.

Необходимые условия для воспитания быстроты – повышенная работоспособность и высокая эмоциональность детей, желание двигаться. Наибольший прирост скорости движения наблюдается в возрасте с 9-11 лет; в 12-14 лет результаты остаются без изменения, а затем показатели растут медленнее.

Поскольку упражнения для развития быстроты выполняются в предельно быстром или околопредельном темпе, им по характеру соответствуют и игры с активным соревнованием двух сторон: «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Скакуны» и др.

Игры для развития быстроты реакции на движущийся объект успешно применяются и в единоборствах: «Бой петухов», «Перетягивания» и др.

Скоростно–силовые способности проявляются при различных режимах мышечного сокращения и обеспечивают быстрое перемещение тела в пространстве. Интенсивное развитие скоростно–силовых способностей у мальчиков в период от 10 до 11 лет, а у девочек – от 9 до 10 лет.

Упражнения для развития быстроты в играх очень разнообразны по характеру. Действия в упражнениях, включаемых в игру или в подобранных готовых играх, по форме движений и по быстроте мышечных сокращений должны быть по возможности близки к двигательным действиям, свойственным избранному виду спорта. Поскольку скоростные раздражители наиболее эффективны при оптимальной возбудимости нервной системы, игры, содействующие развитию быстроты, рекомендуется проводить до наступления утомления, то есть в начале урока.

Игры, способствующие развитию быстроты

«Два Мороза»

На противоположных сторонах площадки н расстоянии 10-20 м линиями отмечают дом и школу. На одной стороне зала (за чертой) - все играющие, кроме двух водящих, Морозов. Они стоят посередине площадки и, обращаясь к ребятам, говорят: - Мы два брата молодые, два Мороза удалые. Я Мороз - Красный нос, - говорит один. Я Мороз - Синий нос, - говорит другой. – Кто из вас решится в путь – дороженьку пуститься? Дети дружно отвечают: - Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз! – после чего перебегают из дома в школу. Морозы пятнают перебегающих, замораживают их. Кого осалили – остается стоять на месте. Затем Морозы опять обращаются к ребятам с теми же словами, а ребята,

ответив, перебегают обратно в дом. Им разрешается по дороге выручать замороженных, коснувшись их рукой; после чего выручeнные присоединяются к остальным.

После двух перебежек из не пойманных ребят выбирают новых Морозов, а остальных подсчитывают и отпускают.

В итоге игры отмечаются ребята, не попавшиеся Морозам ни разу, а также лучшая пара водящих. Не разрешается задерживаться в доме, салить за чертой и покидать перебегающим то место, где их настигли Морозы.

«Белые медведи»

Площадка представляет собою море. В стороне очерчивается небольшое место - льдина. На ней располагается водящий – белый медведь, остальные – медвежата. Они размещаются произвольно по всей площадке. Медведь кричит: «Выхожу на ловлю!» - и устремляется ловить медвежат. Сначала он ловит одного медвежонка (отводит на льдину), затем второго. После этого два пойманных игрока берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. Медведь отходит на льдину. Настигнув кого - нибудь, пара медвежат соединяет свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: «Медведь, на помощь!». Медведь подбегает и осаливает пойманного, и он идет на льдину. Когда на льдине окажется двое пойманных, они берутся за руки и начинают ловить медвежат. Игра продолжаются до тех пор, пока не будут переловлены все медвежата. Последний пойманный становится белым медведем. Правила разрешают медвежонку выскальзывать из-под рук окружившей его пары, пока его не осалил медведь. При ловле запрещается хватать игроков, убегающие не имеют права забегать за пределы площадки.

Более простой вариант - «Ловля парами». В этом случае водящий, осалив игрока, составляет с ним пару, а затем каждые двое новых пойманных тоже составляют пары ловцов.

«Линейная эстафета с бегом»

Три команды строятся в шеренги и располагаются в виде буквы П. Перед командой, находящейся между двумя другими, проводится общая стартовая линия и отметки для игрока каждой команды. Против этих отметок в 15-20 м ставятся три городка (по одному на команду). Первые номера от каждой команды встают за линию начала бега.

По команде учителя «Марш!» они выбегают вперед, а следующие по порядку бегуны от каждой команды быстро встают за линию начала бега, то есть занимают их места на старте. Первые номера, достигнув своих городков, обегают их справа налево и, возвращаясь обратно, касаются ладонью руки очередных игроков своей команды, после

чего занимают свои места в шеренгах. Затем вторые команды выбегают вперед, а третьи выходят на старт и т.д.

Игра повторяется три раза. Команда, закончившая перебежки раньше других и не нарушившая правил, побеждает.

В игре могут принимать участие не три, а две команды. Можно поводить эстафету и в колоннах.

« Убегающие и догоняющие»

Играют две команды – убегающих и догоняющих. Догоняющие строятся в одну шеренгу перед своей линией старта. В 1,5м от нее по направлению к финишу обозначается другая линия старта, перед которой выстраиваются убегающие. В 15м от второй линии старта находится «канава» шириной 1,5-2м.

По сигналу обе команды принимают положение старта (низкий, высокий, стоя на одной ноге и т.д.), по второму сигналу все устремляются вперед. Убегающие стараются как можно быстро достигнуть «канавы» и прыгнуть в нее, а догоняющие – запятнать их до того, как они «спрячутся» в канаве. Кому удается это сделать, получает 1 очко. Проводится два забега, после чего подсчитываются очки. Побеждает команда, набравшая в сумме двух забегов большее число очков.

«Вызов номеров»

Играющие делятся на две команды и строятся в колонну по одному перед линией старта. Капитаны распределяют игроков по номерам. В 15м от линии старта против каждой команды кладется обруч или обозначается круг – место поворота. Ведущий называет номера. Игроки, услышав свой номер, бегут к месту поворота, огибают его и возвращаются на место.

Прибежавший первым получает 1 очко. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

Игры, способствующие развитию скоростно-силовых качеств.

« Борьба за мяч»

Играющие делятся на две команды. В каждой выбирается капитан. На противоположных сторонах площадки обозначаются два круга диаметром 1,5 – 2м. Ведущий стоит в центре площадки, возле него – капитаны команд. Ведущий подбрасывает набивной мяч весом 1кг, а каждый из капитанов старается отбросить мяч кому – либо из игроков своей команды. Команда, завладевшая мячом, путем передач старается положить его в круг, находящийся на стороне противника. За это команда получает 1 очко, после чего игра возобновляется путем вбрасывания мяча игроком, завоевавшим для своей команды очко. Продолжительность игры оговаривается заранее. Выигрывает команда, завоевавшая больше очков.

Условия:

- с мячом можно передвигаться не более трех шагов;
- не разрешается играть ногами;
- если два игрока противоположных команд борются за мяч третий не имеет права вступать в игру;
- при нарушении правил мяч передается команде соперника для вбрасывания из-за боковой линии.

«Прыжки по кочкам»

Занимающиеся делятся на две команды и выстраиваются в шеренги лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки перед стартовыми линиями. На площадке обозначают две зигзагообразные дорожки, расположенные на расстоянии 70-80см одна от другой, а внутри каждой дорожки – по 10 кружков диаметром 30-40см (это «кочки»). По команде ведущего игроки, стоящие первыми с правого фланга с эстафетной палочкой или флажком в руке, продвигаются вперед прыжками с кочки на кочку, каждый по своей дорожке, бегом возвращаются обратно, передают эстафету следующим участникам, а сами становятся на левый фланг. Игра заканчивается, когда обе команды выстроятся в первоначальном порядке. Побеждает команда, сделавшая это первой.

Условие: прыгая, нельзя наступать на линию кружка и пропускать кочки. Игрок, нарушивший это правило, возвращается к исходному положению и повторяет задание.

Подвижные игры, направленные на развитие выносливости

Выносливость – это способность человека совершать работу заданной интенсивности в течение возможно более длительного времени.

Выносливость выражается через совокупность физических способностей, обеспечивающих поддержание длительности работы в различных режимах мощности: максимальной, субмаксимальной (околопредельной), большой и умеренной нагрузок. Каждой зоне (режиму) нагрузок присущ свой своеобразный комплекс реакцией органов и структур организма.

Возрастная динамика выносливости в условиях максимальных нагрузок в младшем школьном возрасте характеризуется постепенным увеличением. Выносливость субмаксимальной нагрузки начинает возрастать у мальчиков с 10 лет и у девочек с 9 лет.

Выносливость в условиях больших нагрузок наиболее интенсивно увеличивается у мальчиков с8 до 11 лет, а у девочек – с 9 до 11 лет.

Выносливость в условиях умеренных нагрузок эффективно развивается на протяжении всего младшего школьного возраста, но наилучшего результата можно добиться у мальчиков 8-10 лет и у девочек 7-9 лет.

К играм, способствующим развитию выносливости можно отнести такие игры, как: «Ручей», «Кросс по кругу», «Салки, ноги от земли», «Салки-догонялки» и т.д.

Игры, способствующие развитию выносливости

«Салки»

Эта игра имеет разные названия и правила, но основное содержание сохраняется: один или несколько водящих ловят других игроков и, поймают, меняются с ними ролями. Количество участников – от 3 до 40 человек.

Выбирается водящий – «салка». Условно устанавливаются границы площади игры. Все разбегаются в пределах этой площадки. Водящий объявляет:

«Я – салка!» - и начинает ловить играющих. Кого догонит и осалит (дотронется), тот становится салкой и объявляет, подняв руку вверх: «Я – салка!». Он начинает ловить играющих, а бывший «салка» убегает со всеми.

Разновидности «Салок»

«Салки с домом». Для убегающих чертится на площадке «дом», в котором они могут спасаться от «салки», но долго находиться там не имеют права.

Салки «Ноги от земли». Спасаясь от «салки», играющие должны поднять ноги от земли (от пола). С этой целью они залезают на какой-либо предмет или садятся, ложатся, подняв ноги вверх. В таком положении «салка» не имеет их права салить.

Салки «Давай руку». В этой игре убегающий от «салки» кричит: «Дай руку!». Если кто-либо из товарищей возьмется с ним за руку, то водящий не имеет права их осаливать. Если же с другой стороны присоединится еще игрок, т.е. их будет трое, водящий имеет право любого крайнего.

«Салки – пересекалки». Убегающие могут выручать друг друга, пересекая дорогу между догоняющим «салкой» и тем, кто убегает. Как только кто – либо перебежит дорогу, «салка» должен ловить его. Тут снова кто-то стремится выручить товарища и перебегает дорогу, «салка» начинает ловить его. И так все стремятся спасать товарища, за которым бежит «салка». Водящий должен быстро переключаться и ловить нового игрока, перебежавшего ему дорогу.

Правила ко всем «Салкам».

1. Ловить играющих – значит прикоснуться к кому –либо рукой или определенным предметом, но не хвататься за игрока и тащить его.

2. Играющие могут бегать только в пределах установленных границ площадки.

Выбежавший за границу считается пойманным и меняется ролью с «салкой».

3. Каждый новый «салка» должен объявлять, что он стал «салкой», чтобы все знали, от кого спасаться

«Пятнашки»

Играющие выбирают водящего – пятнашку. Все разбегаются по площадке, а пятнашка их ловит. Тот, кого пятнашка коснется рукой, становится пятнашкой.

Варианты:

1. «Пятнашки, ноги от земли». Играющий может спастись, если встанет на какой-то предмет.

2. «Пятнашки – зайки». Пятнашка может осалить только бегущего игрока, но стоит последнему запрыгать на двух ногах (одной ноге) – он в безопасности.

3. «Пятнашки с домом». По краям площадки рисуют два круга, это дома. Один из играющих – пятнашка. Он догоняет участников игры. Преследуемый может спастись в доме, так как в границах круга пятнать нельзя. Если же пятнашка кого-то из игроков коснулся рукой, тот становится пятнашкой.

4. «Пятнашки с именем». Все играющие, кроме пятнашки, выбирают себе названия цветов, птиц, зверей. Пятнашка не пятнает того, кто вовремя себя назвал (например, лиса).

5. «Круговые пятнашки». Участники игры встают по кругу на расстоянии одного шага. Каждый свое место отмечает кружком. Двое водящих стоят на некотором расстоянии друг от друга, один из них – пятнашка, он догоняет второго игрока. Если убегающий видит, что пятнашка его догоняет, он просит помощи у игроков, стоящих на месте, назвав одного из них по имени. Названный игрок оставляет свое место и бежит по кругу, пятнашка догоняет уже его. Свободное место занимает игрок, который начинал игру. Свободный кружок, если успеет, может занять и пятнашка. Тогда пятнашкой становится тот, кто остался без места. Игра продолжается, пятнашка догоняет игрока, который вышел из круга.

«Ручей»

Играют две команды, которые выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В 10-15м против каждой колонны обозначают место поворота (флажком, булавой). По сигналу направляющие команды бегут к месту поворота, огибают предмет, возвращаются к своей команде и берут за руку очередного участника. Теперь они вдвоем, держась за руки, обегают место поворота и снова возвращаются к команде. К ним присоединяется третий, держащий за руку второго, и так до тех пор, пока все игроки команды не будут бежать вместе, держась за руки. Побеждает команда, закончившая бег первой.

Игра повторяется несколько раз. Направляющие каждый раз меняются.

Подвижные игры, направленные на развитие силы

Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

В младшем школьном возрасте рост мышц не значителен. Только по достижении возраста 12-15 лет мышечная масса увеличивается, а значит растет мышечная сила.

В играх, способствующих развитию силы, занимающиеся преодолевают собственный вес, либо сопротивление противника. Для проведения игр с преодолением собственного веса используются: гимнастическая стенка, брусья, канат. Нередко такие игры не требуют инвентаря и связаны с перемещением на площадке в упоре лежа, в упоре сзади, с выпрыгиванием и т.д. Многие из этих игр (эстафеты с подтягиванием, отжиманием, метанием мяча) можно проводить в виде контрольных упражнений (тестов), характеризующих сдвиги в силовой подготовке. Эмоциональная окраска подобных испытаний заставляет участников игры проявлять максимальные усилия для достижения как личной так и командной победы.

В игры включаются упражнения, направленные на увеличение силы сгибателей и разгибателей тех конечностей, которые не являются ведущими. Например, для правшей в играх с прыжками надо акцентировать внимание на левой ноге, а в играх с перетягиванием – на левой руке.

Примерные игры, направленные на развитие силы: «Бой петухов», «Тяни в круг», «Кто сильнее», «Выталкивание из круга», «Перемена мест», «Пушкари», «Перетягивание через черту» и т.д.

Игры, способствующие развитию силы.

«Тяни-толкай»

Это парная игра. Ведь Тяни-толкай – это животное с головами с обеих сторон. Игроки, сцепившись руками и встав спиной друг к другу, образуют это сказочное животное. Игра для детей 7-8 лет, игроков – от 6 человек. Развивает выносливость, ловкость, силу и смекалку. Все делятся на пары. Выбирается ведущий. Чертятся две линии на расстоянии нескольких метров. Пары встают на одну из линий, но не просто так, а сцепившись руками, спиной друг к другу. Получается тяни-толкай. Становиться можно по-разному: боком или прямо, лицом к линии.

«Перетягивание через черту»

Две команды играющих встают одна против другой вдоль черты, проведенной между ними. Мальчики стоят против мальчиков, а девочки против девочек. В четырех шагах за каждой командой стоят игроки, выделенные для подсчета очков.

По команде учителя игроки сближаются у средней линии и берутся за одну (две) руку. По второму сигналу каждый старается перетянуть своего соперника за линию, где стоят помощники. Тот игрок, которого перетянули, дотронувшись ладонью до игрока, подсчитывающего очки, может снова уйти за черту и опять играть за свою команду. Каждый перетянутый игрок приносит

перетянувшей его команде одно очко. Команда, получившая большее количество очков, побеждает.

В ходе игры разрешаются захваты только за руки, перетягивать поодиночке, парами, несколькими игроками одновременно. Упрощенный вариант игры предусматривает перетягивание только за среднюю линию.

« Сильные и ловкие»

Две команды располагаются по кругу, через одного. Внутри него у линии, ограничивающей круг, восемь чурок, в центре круга – мяч. По сигналу участники игры, взявшись за руки, стараются подтолкнуть противника, чтобы он сбил чурку (городок, малая булава). Свалиший ее берет мяч и, стоя в центре круга, не сходя с места, пытается осалить им кого-либо из игроков другой команды, которые разбегаются в разные стороны. Если метавший промахнется, его команда наказывается двумя штрафными очками. Выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков (за точный бросок команде, сбившей чурку, начисляется одно штрафное очко).

«Бой петухов»

По одному ученику из каждой команды поочередно встают в очерченный круг (диаметр 1-1,5м) лицом друг к другу на одной ноге (другая согнута в колене, руки скрещены на груди) и пытаются столкнуть соперника, заставить его опустить вторую ногу на пол. Тот, кто встал на обе ноги или вышел из круга, считается проигравшим. Выигравшей команде присваивается очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Борьба в квадратах»

Чертят три квадрата: размер первого 3*3м, второго 2*2м, третьего 1*1м. Расстояние между квадратами 1,5м. В первый квадрат вызывают 4 игроков. По сигналу они стараются плечом вытолкнуть друг друга из квадрата. Победитель остается в квадрате. Трое побежденных переходят в соседний квадрат и таким же способом продолжают борьбу. Оставшиеся двое заканчивают поединок в малом квадрате. Игрок, оставшийся в первом квадрате, получает четыре очка, во втором – три, в третьем – два, а выбывший – одно очко. Окончив игру, четверка уходит на свое место, а в первый квадрат вызывается очередная четверка.

Запрещаются грубые толчки. Игроку, ожидающему соперника, разрешается стоять в положении вольно.

2.4. Подвижные игры, направленные на развитие ловкости

Ловкость- это способность человека перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Эффективными средствами воспитания ловкости являются подвижные и спортивные игры, борьба, акробатика и т.д.

Ловкость выражается через совокупность координационных способностей, а также способностей выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений (подвижностью суставов).

Решение двигательных задач предполагает выполнение освоенных двигательных действий в незнакомых ситуациях. Элемент новизны поддерживается координационной сложностью действия и созданием новых условий. Это физическое качество хорошо развивать в играх с бегом, прыжками, предметами, используя спортинвентарь и оборудование (канат, гимнастическая стенка).

Координационные способности связаны с качеством управления движениями в пространстве и времени. Среди этих способностей выделяют:

а) пространственную ориентировку;

б) точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам;

в) статическое и динамическое равновесие.

Пространственная ориентировка подразумевает реакцию ученика на внешнюю ситуацию: он должен учитывать возможную динамику ее изменения, осуществлять прогнозирование предстоящих событий и в связи с этим действовать для достижения положительного результата.

Воспроизведение пространственных, силовых и временных параметров движений проявляется в точности выполнения двигательных действий. Их развитие определяется совершенствованием сенсорных (чувствительных) механизмов регуляции движений.

Точность пространственных в различных суставах (простая координация) прогрессивно увеличивается при использовании упражнений на воспроизведение поз, параметры которых задаются заранее (например, по команде учителя удержать равновесие в позе «ласточка»).

Точность силовых и временных параметров двигательного действия характеризуется способностью дифференцировать мышечные усилия по заданию или необходимости, связанной с условиями данного упражнения.

Точность пространственных перемещений в суставах прогрессивно увеличивается у детей с 7-12 лет. Средствами ее развития служат упражнения на воспроизведение поз человека, когда параметры расположения тела задаются учителем.

Для развития ловкости можно использовать такие игры, как «Ловля парами». «Мяч ловцу», «Перестрелка», «Часовые и разведчики», «Защищай товарища», «Защита укрепления», «Попади в мяч» и т.д.

Игры, способствующие развитию ловкости

«Охотники и утки».

Участвуют от 6 до 40 человек. Играют и дети и взрослые. Для игры нужен мяч среднего размера. На площадке чертят круг диаметром от 6 до 10м. Если играют в узком зале, то рекомендуется начертить две линии 6-8м одна от другой, образовав прямоугольник, двумя сторонами которого будут стены и двумя другими – начерченные линии.

Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу за чертой или за начерченными линиями, разделившись пополам. У одного из них в руках мяч. «Утки» располагаются произвольно в кругу или в прямоугольнике. «Охотники», не входя в круг, перебрасывают мяч друг другу и в удобный момент бросают в «уток». Спасаясь, «утки» увертываются от мяча, бегают и прыгают внутри круга. Осаленная мячом («подстреленная») «утка» выходит из игры. После двух игр отмечается победитель – команда «охотников», быстрее другой «перестрелявшая» всех «уток». Если времени для игры мало, ее участники хорошо владеют мячом и физически хорошо подготовлены, можно ограничить игру временем.

Например: отмечается количество «уток, пойманных за 3 минуты. В этом случае считается победительницей команда, которая больше осалит «уток» за установленное время.

Правила:

- «Охотники» не имеют права заступать за черту круга (или прямоугольника). В противном случае попадание не засчитывается.
- Салить мячом можно в любую часть тела, за исключением головы.
- Если круг или прямоугольник небольшие, то место для попадания может быть ограничено (например, ноги до коленей).
- Осаливание «уток» мячом, отскочившим от земли или от пола, не засчитывается.
- «Подстреленная» «утка» временно не участвует в игре (пока не будут осалены все «утки» и команды не поменяются ролями).

Мяч ловцу

Игра напоминает баскетбол. Участники распределяются на две команды.

Игра проходит на прямоугольной площадке, в противоположных углах которой стоят ловцы (по диагонали). Перед каждым из них чертится нейтральная зона шириной в 1м.

Мяч в игру вводят в центре площадки, бросая его вверх между двумя игроками противоположных команд. Завладев мячом, команда старается удержать его и, перебрасывая друг другу, подойти ближе к своему ловцу, чтобы передать ему мяч. Сделавшие это получают 1

очко. Потом пострадавшая команда вводит мяч в игру от лицевой линии, и игра продолжается. Команда, набравшая за 10 минут больше очков, считается победителем.

Правила:

- не разрешается заступать в нейтральную зону. За это нарушение мяч передается другой команде;
- нельзя толкаться, бить игроков по рукам, бегать с мячом в руках (можно сделать не более 2 шагов). За грубую игру назначается штрафной бросок. Для выполнения его бросающий встает в 6 шагах от своего ловца. Мешать ему может только один перехватчик.

Игры, способствующие развитию прыгучести.

Игры со скакалкой

Игры со скакалкой заключаются в последовательном безошибочном выполнении определенного набора движений. Например, пять прыжков надо совершить на правой ноге, затем в прыжке развернуться на 180* и т.д. Участники могут выполнять одну или несколько «классических» схем, или демонстрировать личную. Если игрок ошибается, то прыгает следующий по очереди. Прыгающий может вращать скакалку сам или это могут делать два других игрока, взявшись за ее концы. В усложненном варианте вращают сразу две скакалки.

«Удочка»

Для игры нужна веревка длиной 3-4м, на конце которой привязан мешочек, наполненный горохом или песком. Можно использовать обычную скакалку. Это удочка, с помощью которой рыбак (водящий) ловит рыбок (остальных играющих).

Все играющие становятся в круг, а водящий – в середине круга с веревкой в руках. Он вращает веревочку с мешочком так, чтобы тот скользил по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Ребята подпрыгивают над ним и стараются, чтобы их не задели мешочком. Тот, кто будет задет мешочком, становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий идет на его место в круг.

Пойманным игрок считается в том случае, если веревочка коснулась его ноги не выше голеностопа. К водящему во время прыжков нельзя приближаться.

Во втором варианте задевший веревку выбывает из игры. Выигрывают два-три игрока, оставшиеся последними.

В командном варианте «Удочки» стоящие по кругу рассчитываются на первый – второй и соответственно составляют команду. Водящий один и тот же. Игрок, задевший веревочку, поднимает руку вверх; он приноси своей команде штрафное очко. Счет после каждой ошибки объявляется громко. Победу в игре одерживает команда, получившая после 2-4минут игры меньше штрафных очков.

«Прыгуны и пятнашки»

Участники игры делятся на две равные команды, каждая из которых выстраивается вдоль боковых сторон зала лицом к середине. По жребию одна команда назначается прыгунами, вторая – пятнашками. На площадке делается разметка. В 1м от лицевой границы площадки проводится стартовая линия (для бегунов), а впереди, через 3м – вторая стартовая линия (для прыгунов). Перед этой линией (в 10-12м от нее) чертят полосу шириной 1,5-2м.

По команде учителя «На старт!» четверо игроков из команды прыгунов занимают места за второй линией. За ними в затылок тут же встают за ближайшую к стене линию четверо из команды пятнашек. По команде «Внимание!» прыгуны и пятнашки принимают положение высокого старта, и по команде «Марш!» все выбегают вперед. Задача прыгунов – быстрее достичь полосы и перепрыгнуть через нее. Задача пятнашек – успеть осалить прыгунов прежде, чем они сделают прыжок (пятнашки не прыгают). Если прыгуна не успеют осалить до прыжка, его команда получает очко. Пятнашка, который коснется прыгуна рукой до начала прыжка, также получает одно очко.

После первых четверок в борьбу вступают вторые четверки прыгунов и пятнашек, пока все не примут участия в игре. После этого команды меняются местами.

В итоге побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила разрешают пятнашке салить любого игрока или нескольких игроков. Касание засчитывается только до момента отталкивания. Прыгун, заступивший за пределы полосы или не перепрыгнувший полосу, считается осаленным.

«Прыжок за прыжком»

Играющие делятся на две команды, каждая из них распределяется по парам, Пары каждой команды встают колоннами в 3-4 шагах друг от друга и держат за концы короткие скакалки на расстоянии 50-60см от пола.

По сигналу учителя первые пары быстро кладут скакалку на землю и оба игрока (один - налево, другой – направо) бегут в конец своей колонны, а затем последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Добежав до своих мест, оба игрока останавливаются и берут свою скакалку снова за концы. Как только первая скакалка поднята с земли, вторая пара кладет свою скакалку, прыгает через первую скакалку, бежит мимо колонны в ее конец и перепрыгивает через скакалки до своего места. Затем в игру вступает третья пара и т.д. Соревнование идет между двумя колоннами. Игроки колонны, закончившие прыжки первыми, побеждают.

Попрыгунчики – воробушки

Чертится круг диаметром 4-6м. Выбирается водящий – кошка. Она сидит в центре круга, а остальные играющие – воробушки - становятся за пределами круга. По сигналу воробушки

впрыгивают в круг и выпрыгивают из него. Кошка старается поймать воробья, не успевшего выпрыгнуть из круга. Пойманные игроки остаются в круге.

Когда кошка поймает 3-4 воробьев, выбирается новая кошка из пойманных. Разрешается прыгать на одной или двух ногах (по договоренности). Тот, кто пробежал через круг, считается пойманным.

«Лягушки и цапля»

В середине площадки обозначают «болото», куда ставят небольшие стойки. На них вешают ленточки с грузиками так, чтобы они не провисали. В стороне от «болта» стоит цапля. Лягушки прыгают в «болоте», ловя комаров. По сигналу цапля перешагивает через ленточку и начинает ловить лягушек. Они могут выскакивать из «болота» любым способом: отталкиваясь двумя ногами, одной ногой, с разбега. Пойманные лягушки идут в гнездо цапли.

Правила: из «болота» можно только выпрыгивать; перешагнувший через ленточку считается пойманным. Игру можно усложнить, подняв высоту ленточки и увеличив число цапель.

2.5. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости

Гибкость – это способность совершать движения с максимальной амплитудой, т.е. зависимость от морфо-функционального состояния опорно-двигательного аппарата.

Гибкость интенсивно увеличивается у детей в возрасте от 6-8 лет до 10-11 лет. У девочек показатели гибкости на 20-30% выше, чем у мальчиков. Гибкость развивают в основном с помощью метода повторов, при котором задания на растягивание выполняют сериями. Необходимо помнить, что при выполнении упражнений на растягивание следует хорошо «разогреть» все группы мышц, чтобы избежать травм. Гибкость бывает активная и пассивная. Активная гибкость достигается за счет мышечных усилий (мышц антагонистов, выполняющих противоположное движение) самого человека, при выполнении движений с максимальной амплитудой. Пассивная гибкость достигается за счет внешних сил. Пассивная гибкость всегда больше активной.

Гибкость зависит от:

1) формы суставов;

2) умения расслаблять растягиваемые мышцы;

3) температуры мышц. (Разогретые мышцы более эластичны и растягиваются значительно легче).

Следует развивать преимущественно подвижность в тех суставах, которые играют ведущую роль (плечевые, тазобедренные, голеностопные и суставы кисти).

Амплитуду движений следует увеличивать постепенно; в конце задания обязательно выполнять упражнения на расслабление мышц.

На уроках можно использовать такие игры, как «Кто быстрее», «Мяч в тоннеле», «Сороконожки», «Попрыгаем через обруч», «Веревочка под ногами», «Придумай сам»,

«Музыкальные салки», «Музыкальные змейки», «Со скакалкой парами», «Мы спортсмены» и т.д.

Игры, способствующие развитию гибкости

«Придумай сам»

Класс делится на две команды, которые строятся в шеренги на разных концах зала лицом к его середине, рассчитываясь по порядку номеров. Учитель называет любой номер. Игрок должен быстро выйти на середину зала и показать три разных упражнения. Затем выходит игрок другой команды и показывает три новых упражнения, не похожих на прежние. В том случае, если одно из упражнений будет повторено, команде начисляется одно штрафное очко.

Игра продолжается 5-6 минут. Итог подводится по сумме штрафных очков.

«Прыгуны и ползуны»

Игроки – мальчики рассчитываются на первый – второй и легким бегом_движутся по залу, соблюдая дистанцию в 4-5 шагов. По команде учителя

«Руки в стороны» первые номера останавливаются в положении ноги врозь, а вторые номера проползают у них между ногами. Если же педагог поднял руки вверх, вторые номера останавливаются и принимают положение упора стоя согнувшись с опорой о колени, а первые номера перепрыгивают через них с опорой на спину (чехарда), отталкиваясь двумя ногами. Затем первые и вторые номера меняются ролями. Игра длится 2-3 минуты, после чего отмечаются самые лучшие ученики.

«Гимнастические салки»

В игре участники разбегаются по залу, а выбранный водящий догоняет и старается осалить одного из убегающих, который не успел принять соответствующую гимнастическую позу (полушпагат, полумост, мост, упор,_равновесие, затяжка, «цапля» и т.д.). Осаленный становится новым водящим и игра продолжается.

Приложение 6

Инструкция по охране труда при проведение занятий по ритмической гимнастике.

Общие требования безопасности.

К занятиям ритмической гимнастикой допускаются дети дошкольного и школьного возраста, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по ритмической гимнастике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по ритмической гимнастике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

травмы при выполнении упражнений при выполнении упражнений без страховки;

травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;

В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

При проведении занятий по ритмической гимнастике в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить инструктору, который сообщает об этом администрации учреждения.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий.

Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

Требования безопасности во время занятий.

Не выполнять упражнения без преподавателя, а также без страховки.

При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий.

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Проветрить спортивной зал.

Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.