

ПРИНЯТО

Протоколом общего собрания работников
МБДОУ «ЦРР – Детский сад № 8
«Дворец детской радости» г. Чебоксары
от 31.08.2020 г. № 6

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МБДОУ «ЦРР – Детский сад № 8
«Дворец детской радости» г. Чебоксары
от 28.08.2020 г. № 82

ПРОГРАММА

«СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»

Преподаватель:
Журавлева Надежда Николаевна

Чебоксары - 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

Введение	4
Глава I. Общие положения	5
Глава II. Базовая часть программы «Спортивная гимнастика»	7
2.1. Цели, задачи	7
2.2. Коррекционная направленность	7
2.3. Содержание работы	7
2.4. Принципы построения программы	8
2.5. Методы и приемы	8
2.6. Этапы обучения	8
2.7. Ожидаемый результат	10
Глава III. Практическая часть программы «Спортивная гимнастика»	12
3.1. Круг взаимодействия	12
3.2. Содержание деятельности инструктора по физической культуре в рамках программы «Спортивная гимнастика»	13
3.3. Учебно-тематический план	14
3.4. Содержание работы:	15
3.4.1. Планирование учебного материала (3-4 лет)	15
3.4.2. Планирование учебного материала (4-5 лет)	18
3.4.3. Планирование учебного материала (5-7 лет)	22
3.4.4. Принципы проведения занятий по спортивной гимнастике	25
3.5. Классификация акробатических упражнений	26
3.6. Техника выполнения и последовательность обучения акробатическим упражнениям	27
3.7. Упражнения на гимнастических снарядах (мальчики)	34
3.8. Упражнения на гимнастических снарядах (девочки)	37
3.9. Хореография	39
3.10. Бревно	47
3.11. Прыжки и упражнения на батуте	52
3.12. Опорный прыжок	53
3.13. Перекладина	58
Глава IV. Комплексная оценка развития движений и физических качеств у детей	63
4.1. Диагностика физической подготовленности детей	63
4.2. Контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по спортивной гимнастике	63
Библиографический список	65
Приложение	66

*Здоровье не все, но все без здоровья – ничто.
Сократ*

Введение

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

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

В настоящем пособии раскрываются такие подходы, которые доказали возможность повышения физической подготовленности детей по спортивной гимнастике.

ГЛАВА I.

1.1. Общие положения

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

После выхода федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (ФГТ), утвержденных приказом Министерства России от 23.11.2009 №665, стало понятно, что многолетняя работа и ее результаты, представленные в данном пособии, очень точно попадают в цель и логику новых тенденций дошкольного образования.

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

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

Необходимость в создании программы обусловлена спросом со стороны родителей, стремящихся к разностороннему развитию своих детей и не имеющих возможности получить такого рода услугу в поселке. По результатам анкетирования родителей выявлен круг запросов в занятиях детей спортивной гимнастикой, который составляет 98%. А также связанный с желанием родителей видеть своих детей физически развитыми и здоровыми.

Новизна и отличительная особенность программы «Спортивная гимнастика» в том, что спортивная гимнастика, как вид деятельности, в программах дошкольных учреждений не разработана; нет методических рекомендаций и разработок по данному направлению. Данное методическое пособие послужит одним из важнейших инструментов обновления и дополнения к содержанию программ по физическому воспитанию детей в дошкольных учреждениях.

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

Гимнастические упражнения как вид деятельности в методическом пособии расширены и систематизированы.

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

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

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

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

значении «образа» в физическом воспитании, а также программе «Спортивная гимнастика».

Глава II. Базовая часть программы «Спортивная гимнастика».

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

Задачи программы:

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

2.2. Коррекционная направленность методического пособия:

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

2.3. Содержание работы. Программа «Спортивная гимнастика» рассчитана на детей от 3 до 7 лет. Основной формой работы по программе являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Занятия проводятся один раз в неделю, группой по 8 – 10 человек, продолжительностью 15-30 минут. В год проводится 25 занятий.

Основной формой работы являются групповые учебно-тренировочные занятия.

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

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

Для закрепления и совершенствования пройденного материала акробатические упражнения включаются в различные спортивные композиции (вольные упражнения), которые выполняются под музыкальное сопровождение. Музыкальное сопровождение дает особый жизнеутверждающий ритм. Проникновенное слово, сказанное на фоне прекрасной музыки, помогает становиться по своему психологическому состоянию качественно другим, успокоенным и обновленным, подобно тому, как человек становится другим после соприкосновения с природой.

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

Материал, предусмотренный пособием, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности юных гимнастов. Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий в форме бесед.

Физическая подготовка детей является основой их будущих спортивных достижений, поэтому учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки, которые даются раздельно для каждой группы.

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

В период от 3 до 7 лет у детей формируется гендерная устойчивость. С целью достижения высоких результатов в гимнастике, актуальной является разработка и

использование дифференцированных форм воспитания мальчиков и девочек с учетом этих различий. Такой подход к занятиям дает положительные результаты: появляется интерес детей к занятиям спортивной гимнастикой: они раскрепощаются, освобождаются от чувства тревожности, осознают важность отдельных занятий.

2.4. Принципы построения программы

1. Актуальность.
2. Реалистичность.
3. Систематичность.
4. Активность.
5. Интеграция.
6. Воспитывающий характер обучения.
7. Построение программного материала от простого к сложному.
8. Доступность материала.
9. Повторность материала.
10. Совместная деятельность.
11. Контролируемость.

2.5. Для успешного решения задач используются следующие методы и приемы:

1. Организационные:

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

❖ **Круговая тренировка:**

Разновидности круговой тренировки:

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

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

2.6. Этапы обучения:

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

описательный характер и дополняться количественными значениями технических действий.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Для успешной реализации создана благоприятная **предметно – развивающая среда**. Приобретено и используется спортивное оборудование: гимнастические маты, бревно, «козел», гимнастический мостик и батуты, без которых невозможно достижение высоких результатов. Для развития общеразвивающих упражнений применяются: скакалки, гимнастические палки, гимнастические ленты, флажки, степ - скамейки.

Для развития физических качеств и подготовки отдельных групп мышц реализуются спортивные тренажеры: беговая дорожка, велотренажер, степ, многофункциональный тренажер, тренажер «лодочка». Разработано нестандартное оборудование: «дорожки здоровья», доска для измерения гибкости, «киндер-сюрприз» для выполнения общеразвивающих упражнений. Данные пособия являются многофункциональными и используются для выполнения общеразвивающих упражнений, в индивидуальной работе, соревнованиях, на праздниках и развлечениях.

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

2.7. Ожидаемый результат:

3-4 года

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

4-5 лет

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

5-7 лет

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

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

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

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

Инструктор по физической культуре должен помнить, что успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность.

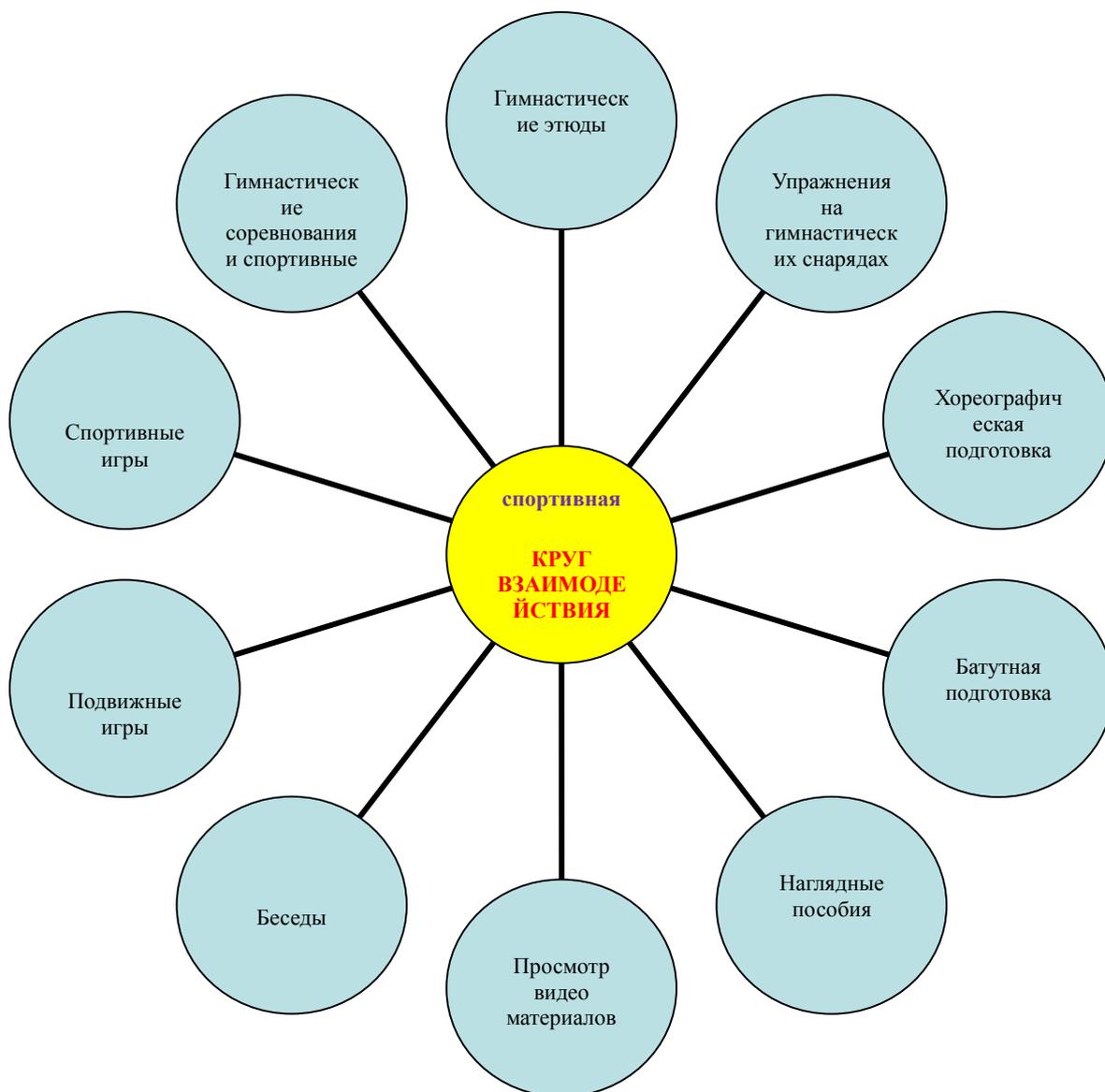
Полученные знания и умения дети демонстрируют на различных спортивных соревнованиях и праздниках, физкультурных досугах и развлечениях.

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

Методическое пособие успешно прошло апробацию в дошкольном учреждении. Большой интерес детей к занятиям спортом и в частности спортивной гимнастикой, побудило желание организовать в детском саду секцию «Спортивная гимнастика».

Глава III. Практическая часть программы «Спортивная гимнастика»

3.1. Круг взаимодействия



3.2. Содержание деятельности инструктора по физической культуре в рамках программы «Спортивная гимнастика»

РАБОТА С ДЕТЬМИ

СОТРУДНИЧЕСТВО С ПЕДАГОГАМИ И КОЛЛЕГАМИ

ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С РОДИТЕЛЯМИ.

3.3. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Краткий обзор развития гимнастики в России	1	1	-
2.	Гимнастическая терминология	1	1	-
3.	Меры предупреждения травм на занятии по спортивной гимнастике	1	1	-
ИТОГО		3		
4.	Общая и специальная физическая подготовка	4	-	4
5.	Акробатика.	8	-	8
6.	Хореографическая подготовка.	3	-	3
7.	Упражнения на гимнастических снарядах (бревно, батутная подготовка).	4		4
8.	Культурно-массовая работа (выступления на физкультурных праздниках).	3	-	3
ИТОГО		25	3	22

3.4. Содержание работы

3.4.1. Календарно – тематическое планирование по гимнастике для детей 3-4 лет.

№	Наименование раздела программы	Тема занятия	Количество часов	Тип занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	ОРУ	Дата проведения	
									план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.	Спортивная гимнастика	Общая и специальная физическая подготовка	2	Комплексный	Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.		Тестирование	Комплекс 1.		
		Акробатика	8	Изучение нового материала.	Инструктаж по ТБ. Группировка (в приседе, сидя, лежа на спине). Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Шпагаты. Игра «Аист» Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.		
				Комплексный	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Шпагаты. Игра «Аист» Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.		
				Изучение нового материала.	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Шпагаты. Игра «Самый быстрый». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.		
				Комплексный	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед из упора присев с мостика «с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.		

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

					левая нога, поперечный). Полушпагат. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств.					
				Учетный	Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок назад с мостика 2 колобок катиться с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост с двух колен «верблюду». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полушпагат. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.		
		Хореографическая подготовка.	3	Изучение нового материала.	Гимнастическая терминология. Позиции ног, рук. Шпагаты. Игра «Пустое место». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять позиции рук и ног.	Текущий..	Комплекс 1.		
				Комплексный	Позиции ног, рук. Положение ног и движение ими. Шпагаты. Игра «Аист». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять хореографические упражнения.	Текущий.	Комплекс 1.		
				Учетный	Позиции ног, рук. Положение ног и рук движение ими. Шпагаты. Игра «Море волнуется.». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Оценка техники выполнения комбинации.	Комплекс 1.		
		Бревно	4	Изучение нового материала.	Меры предупреждения травматизма. Стойка на носках (до 10с), то же с закрытыми глазами. Стойка на носках, одна	Уметь выполнять стойки на носках, шаги по линии.	Текущий	Комплекс 2		

					вперед другой по одной линия (до 10с), то же с закрытыми глазами. В стойке на носках шаги с одной ноги вперед и назад (то же с другой ноги, то же с закрытыми глазами). Игра «День и ночь». Развитие координационных способностей.					
			Комплексный	Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны (держать 10с, то же на другой ноге. То же с закрытыми глазами). Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно, то же но другая нога впереди (то же с закрытыми глазами). Игра «Аист». Развитие координационных и координационных способностей.	Уметь выполнять стойки на носках на линии, шаги по линии.	Текущий	Комплекс 2			
			Комплексный	Вскок, соскок. Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны (держать 10с, то же на другой ноге. То же с закрытыми глазами). Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно, то же но другая нога впереди (то же	Уметь выполнять стойки на носках на линии, шаги по линии.	Текущий	Комплекс 2			

					с закрытыми глазами). Ходьба по бревну со страховкой. Развитие координационных способностей.					
				Совершенствование ЗУН	Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны (держать 10с, то же на другой ноге. То же с закрытыми глазами). Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно, то же но другая нога впереди (то же с закрытыми глазами). Ходьба по бревну со страховкой. Игра «Лохматый пес». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять стойки на носках на линии, шаги по линии.	Текущий	Комплекс 2		
		Лазание, прыжки	3	Изучение нового материала.	Лазание на высоту 1,5м с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис завесом пятками или под коленками. Прыжки в длину с места. Игра «Удочка». Развитие физических качеств (силы, прыгучести).	Уметь лазать по канату, выполнять прыжок в длину.	Текущий	Комплекс 2		
				Комплексный	Лазание на высоту 1,5м с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис завесом пятками или под коленками. Прыжки с высоты на точность приземления. Игра «Аист». Развитие	Уметь лазать по канату, выполнять прыжок в длину.	Текущий	Комплекс 2		

					физических качеств.					
				Комплексный	Лазание на высоту 1,5м с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис завесом пятками или под коленками. Прыжки на мост и выход вверх. Приземление. Игра «Аист». Развитие физических качеств (силы, прыгучести).	Уметь лазать по канату, выполнять прыжок в длину.	Текущий	Комплекс 2		
		Общая и специальная физическая подготовка	2	Комплексный	Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.		Тестирование	Комплекс 1.		

3.4.2. Планирование учебного материала от 4-5 лет.

№	Наименование раздела программы	Тема занятия	Количество часов	Тип занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	ОРУ	Дата проведения	
									план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.	Спортивная гимнастика	Общая и специальная физическая подготовка	2	Комплексный	Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.		Тестирование	Комплекс 1.		
		Акробатика	8	Изучение нового материала.	Инструктаж по ТБ. Группировка (в приседе, сидя, лежа на спине). Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Перекат из стойки на лопатках в упор присев. Стойка на лопатках. Шпагаты. Игра «Аист» Развитие физических	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.		

					качеств.					
				Комплексный	Группировка. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Перекат из стойки на лопатках в упор присев. Стойка на лопатках. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Ловишки» Развитие физических качеств (гибкости, силы, координации).	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.		
				Изучение нового материала.	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед из упора присев, скрестно в сед прямыми ногами. Шпагаты. Игра «Самый быстрый». Развитие физических качеств (гибкости, силы, координации).	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.		
				Комплексный	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед из упора присев, скрестно в сед прямыми ногами. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Удочка». Развитие физических качеств (гибкости, силы,	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.		

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

					наклоном и прогнувшись. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств.					
				Учетный	Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост с двух колен «верблюду». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полушпагат с наклоном вперед и прогнувшись. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств (гибкости, силы, координации)..	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.		
		Хореографическая подготовка.	3	Изучение нового материала.	Гимнастическая терминология. Построение в колонну по одному. Позиции ног, рук. Шпагаты. Игра «Пустое место». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять позиции рук и ног.	Текущий..	Комплекс 1.		
				Комплексный	Позиции ног, рук. Положение ног и движение ими. Шпагаты. Игра «Аист». Развитие координационных и силовых способностей.	Уметь выполнять хореографические упражнения.	Текущий.	Комплекс 1.		
				Учетный	Позиции ног, рук. Положение ног и рук движение ими. Шпагаты. Игра «Море волнуется...».	Уметь выполнять хореографические упражнения.	Оценка техники выполнения комбинации.	Комплекс 1.		

				Развитие координационных способностей.						
		Бревно	4	Изучение нового материала.	Меры предупреждения травматизма. Стойка на носках, одна впереди другой по одной линия (до 10с), то же с закрытыми глазами. В стойке на носках шаги с одной ноги вперед и назад (то же с другой ноги, то же с закрытыми глазами). Игра «День и ночь». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять стойки на носках, шаги по линии.	Текущий	Комплекс 2		
				Комплексный	Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно, то же но другая нога впереди (то же с закрытыми глазами). Игра «Аист». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять стойки на носках по линии, шаги по линии.	Текущий	Комплекс 2		
				Комплексный	Вскок, соскок. Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны (держать 10с, то же на другой ноге. То же с закрытыми глазами). Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно, то же но другая нога впереди (то же с закрытыми глазами). Ходьба по бревну со страховкой. Развитие координационных	Уметь выполнять стойки на носках по линии, шаги по линии.	Текущий	Комплекс 2		

					способностей.					
				Совершенствование ЗУН	Ходьба по бревну со страховкой, с выполнением задания. Игра «Лохматый пес». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять стойки на носках по линии, шаги по линии.	Текущий	Комплекс 2		
		Лазание, Прыжки.	3	Изучение нового материала.	Лазание на высоту 1,5-2м с прыжка по наклонному канату. Прыжки в длину с места, прыжки на горку матов (0,5м). Игра «Удочка». Развитие физических качеств (прыгучести, силы).	Уметь лазать по канату, выполнять прыжок в длину.	Текущий	Комплекс 2		
				Комплексный	Лазание на высоту 1,5-2м с прыжка по горизонтальному канату. Прыжки с высоты на точность приземления, прыжки на горку матов (высота 0,5м). Игра «Аист». Развитие физических качеств (прыгучести, силы).	Уметь лазать по канату, выполнять прыжок в длину.	Текущий	Комплекс 2		
				Комплексный	Прыжки на мост и выход вверх. Приземление. Игра «Аист». Развитие физических качеств (прыгучести, силы).	Уметь выполнять прыжок на мост с выходом вверх.	Текущий	Комплекс 2		
		Общая и специальная физическая подготовка	2	Комплексный	Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.		Тестирование	Комплекс 1.		

3.4.3. Планирование учебного материала от 5-7 лет.

№	Наименование	Тема занятия	Количество	Тип занятия	Элементы содержания	Требования к	Вид	ОРУ	Дата
---	--------------	--------------	------------	-------------	---------------------	--------------	-----	-----	------

1	раздела программ мы	3	часов	5	6	уровню подготовки обучающихся	контроля	9	проведения	
									план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.	Спортивная гимнастика	Общая и специальная физическая подготовка	2	Комплексный	Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.		Тестирование	Комплекс 1.		
		Акробатика	8	Изучение нового материала.	Инструктаж по ТБ. Равновесие на одной ноге «Ласточка». Стойка на лопатках. Шпагаты. Игра «Аист» Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.		
				Комплексный	«Ласточка». Стойка на лопатках. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Ловишки» Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.		
				Изучение нового материала.	Кувырок вперед из упора присев, кувырок вперед скрестно в сед прямыми ногами. Равновесие на одной ноге. Боковое равновесие. Стойка на лопатках. Шпагаты. Игра «Самый быстрый». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.		
Комплексный	Боковое равновесие. Два кувырка вперед. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Удочка». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.						

				Изучение нового материала.	Кувырок назад. Переворот в сторону «Колесо». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Аист». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.		
				Комплексный	Два кувырка вперед, кувырок назад. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост из положения лежа и стоя., с поворотом на 90 градусов. Переворот в сторону. Шпагаты. Полушпагат «улитка». Игра «Самый быстрый». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.		
				Изучение нового материала.	Два кувырка вперед, кувырок назад. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост из положения лежа и стоя., с поворотом на 90 градусов. Мост с двух колен «верблюд». Шпагаты. Переворот в сторону. Полушпагат «улитка», с наклоном и прогнувшись. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.		
				Учетный	Выполнение комбинации из изученных акробатических элементов. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы в комбинации.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.		
		Хореографическая	3	Изучение нового	Гимнастическая	Уметь выполнять	Текущий..	Комплекс		

		подготовка.		материала.	терминология. Позиции ног, рук. Шпагаты. Игра «Пустое место». Развитие физических качеств.	позиции рук и ног.		1.		
				Комплексный	Позиции ног, рук. Положение ног и движение ими. Шпагаты. Игра «Аист». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять хореографические упражнения.	Текущий.	Комплекс 1.		
				Учетный	Позиции ног, рук. Положение ног и рук движение ими. Шпагаты. Игра «Море волнуется...». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять хореографические упражнения.	Оценка техники выполнения комбинации.	Комплекс 1.		
		Бревно	4	Изучение нового материала.	Меры предупреждения травматизма. Ходьба по бревну. Танцевальные шаги «полька». Поворот на 90, 180 градусов. Игра «День и ночь». Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять ходьбу по бревну, танцевальные шаги и повороты на 90, 180 градусов.	Текущий	Комплекс 2		
				Комплексный	Ходьба по бревну. Танцевальные шаги «полька». Поворот на 90, 180 градусов Игра «Аист». Развитие силовых и координационных способностей.	Уметь выполнять ходьбу по бревну, танцевальные шаги и повороты на 90, 180 градусов.	Текущий	Комплекс 2		
				Комплексный	Вскок, соскок. Ходьба по бревну. Упоры, седы. Прыжки вверх. Соскок прогнувшись. Развитие силовых и координационных способностей.	Уметь выполнять ходьбу по бревну, упоры, седы, соскок прогнувшись.	Текущий	Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Вскок, соскок. Ходьба по бревну. Упоры, седы.	Уметь выполнять ходьбу по бревну,	Текущий	Комплекс 2		

					Прыжки вверх. Соскок прогнувшись. Развитие силовых и координационных способностей.	упоры, седы, соскок прогнувшись.				
		Лазание, Опорный прыжок, батут.	3	Изучение нового материала.	Лазание на высоту 1,5-2м с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис завесом пятками или под коленками. Прыжок прогнувшись. Произвольные прыжки на батуте и с активным взмахом рук вперед, вверх. Игра «Удочка». Развитие физических качеств.	Уметь лазать по канату, выполнять прыжок прогнувшись и прыжки на батуте..	Текущий	Комплекс 2		
				Комплексный	Лазание на высоту 1,5м по горизонтальному канату. Прыжок прогнувшись. Произвольные прыжки на батуте и с активным взмахом рук вперед, вверх; с батута на батут. Игра «Мышеловка». Развитие физических качеств.	Уметь лазать по канату, выполнять прыжок прогнувшись и прыжки на батуте..	Текущий	Комплекс 2		
				Комплексный	Лазание на высоту 2м по горизонтальному канату. Прыжок прогнувшись. Прыжки на батуте в приседе, прыжки с поворотом на 180 градусов. Игра «Аист». Развитие физических качеств.	Уметь лазать по канату, выполнять прыжок прогнувшись и прыжки на батуте..	Текущий	Комплекс 2		
		Общая и специальная физическая подготовка	2	Комплексный	Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.		Тестирование	Комплекс 1.		

3.4.4. Принципы проведения занятий по спортивной гимнастике:

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

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

Подготовительная часть имеет собственные задачи:

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

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

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

Основная часть содержит следующие задачи:

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

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

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

3.5. Классификация акробатических упражнений Упражнения в балансировании.

Равновесия.

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

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

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

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

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

Шпагаты.

Шпагат - сед с предельно разведенными ногами.

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

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

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

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

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

Мосты.

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

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

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

Мост на коленях — мост с опорой на голени и руки.

Мост на предплечьях — мост с опорой на ноги и предплечья.

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

Технически правильное выполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации не менее 3 – х секунд. Систематическое выполнение упоров способствует развитию силы рук и туловища, облегчает занимающимся освоение стоек на руках и целого ряда парных и групповых упражнений.

Упор согнув ноги - тело вертикально, ноги согнуты и приближены к груди, руки выпрямлены.

Упор углом - то же, ноги выпрямлены и образуют с туловищем прямой угол, ноги горизонтально полу или чуть выше.

Стойки.

Стойка - статическое вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках.

Технически правильное выполнение характеризуется точностью принятия заданной позы (выход в стойку) и прочностью ее фиксации не менее 3 – х секунд.

Систематическое выполнение различных стоек тренирует вестибулярный аппарат и сердечно - сосудистую систему, укрепляет мышцы рук, шеи и туловища, подводит к выполнению целого ряда парных и групповых упражнений.

Стойка на лопатках - стойка с опорой на лопатки, затылок, локти и с поддержкой руками под спину.

Стойка на лопатках, руки на полу - то же, но без поддержки руками о спину.

Стойка на голове — тело прямое с опорой на руки и голову.

Стойка на руках - тело прямое с опорой на кисти.

Вращательные упражнения.

Перекаты.

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

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

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

Разновидности перекатов:

В сед согнув ноги; согнувшись; ноги врозь;

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

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

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

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

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

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

Кувырки.

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

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

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

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

Перевороты колесом.

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

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

3.6. Техника выполнения и последовательность обучения акробатических упражнений

1. Группировка.

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

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



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

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

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

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

Типичные ошибки. 1. Откинута назад голова.

2. Ноги вместе, не разведены.

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

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

2. «Ванька-встанька».

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

Последовательность обучения:

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



2. Из положения группировки, сидя перекат назад перекатом вперед вернуться в и.п.

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

4. Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед.

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

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

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

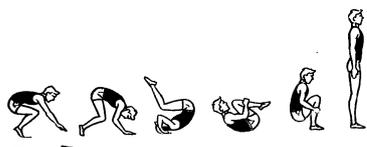
3. Кувырок вперед.

Техника выполнения. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 25-35см), 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. «Колечко».

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

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

7. «Корзинка».

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

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

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

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

И.п. – упор на руках и коленях.

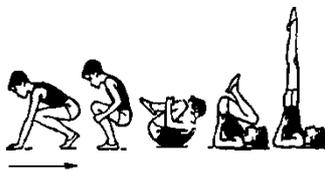
Техника выполнения. Одновременно поднять одну прямую ногу с вытянутым носком и голову, а спину прогнуть вниз, сохраняя равновесие.

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

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

9. Стойка на лопатках («Березка»).

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



Техника выполнения.

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

Усложнения.

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

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

Типичные ошибки.

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

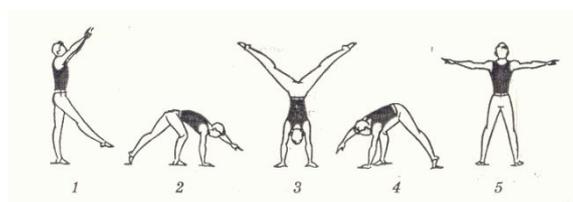
10. «Птичка».

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

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

11. Переворот в сторону («Колесо»).

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



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

Последовательность обучения.

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

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

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

4. Махом одной и толчком другой переворот в сторону.

Типичные ошибки.

1. Руки и ноги не ставятся на одной линии.

2. Переворот выполняется не через стойку на руках.

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

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

Страховка. Поддерживать ребенка за пояс. Помогать в перевороте.

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

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

Последовательность обучения.



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

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

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



Типичные ошибки. 1. Ноги в коленях согнуты, ступни

на носках.

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

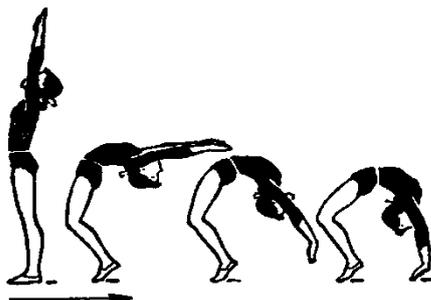
3. Руки и ноги широко расставлены.

4. Голова наклонена вперед.

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

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

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



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

Последовательность обучения.

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

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

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

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

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

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

14. Кувырок назад в полушагат.



Техника выполнения. Заканчивая

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

Последовательность обучения.

1. Из упора присев кувырок назад в упор присев.

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

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

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

5. Из упора стоя на одном колене, другую назад, опуская одну ногу и отодвигая, выпрямиться, скользя руками по полу, и принять 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 на нее вес тела. При этом другая нога прямая, стоит с опорой на всю ступню с развернутым носком в сторону или прямо. Положение рук разное: на выставленной ноге, в стороны, вверх, одна рука направлена вверх, другая – вниз, обе

руки направлены назад за спину. **Усложнение.** Выпад с прогибанием туловища назад. (а). **Выпад назад** - выставленные ноги назад (б); **Выпад с наклоном** – соединение выпада с одновременным наклоном туловища вперед, руки свободно скрещиваются перед коленом выставленной ноги. Например, выпад вправо с наклоном (в); **Глубокий выпад** – выпад с максимальным разведением ног (г).

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



в

18. «Улитка» или Полушпагат.

И.п. – стоя на двух коленях.

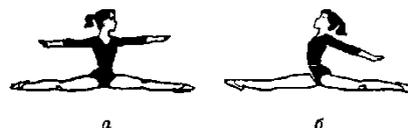
Техника выполнения. Одну ногу вытянуть назад и садиться на пятку другой ноги. Ноги должны быть на одной линии. Обязательно плотно сесть пятку.

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

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

19. Шпагат (прямо) И.п. – о. с.

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



а

б

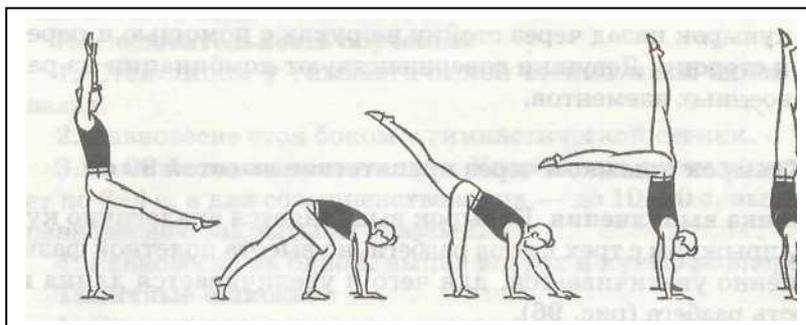
настолько, насколько это возможно. (Полный шпагат – это раздвинутые прямые ноги на одной линии).

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

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.

3.7. Упражнения на гимнастических снарядах

Мальчики (первый год обучения 3-4 лет)

Акробатические упражнения.

Группировки. В приседе, сидя, лежа на спине.

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

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

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

Мосты и шпагаты. Мост из положения лежа на спине. Мост опусканием. Полушпагат («улитка»). Шпагат правой (левой). Шпагат ноги врозь с наклоном вперед («шнур»).

Вольное упражнение. Соединение нескольких элементов в сочетании с музыкой.

I. И.п. - основная стойка.

1. Руки вперед; 2. Руки вверх; 3. Руки в стороны; 4. Руки вниз; 5. Шаг влево, правая на носке, левую руку в сторону, поворот головы налево; 6. Приставить правую, правую руку в сторону, смотреть прямо; 7. Мах левой ногой вперед, руки вперед ладонями книзу (касаясь ладони); 8. Приставить левую, руки в стороны.

II. 1. Шагом вправо стойка ноги врозь, руки вверх и хлопок; 2. Дугами наружу руки вниз и хлопок о бедра; 3. Наклон вперед, ладонями коснуться пола (кисти рядом); 4. Выпрямиться, руки в стороны;

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

Прыжки. Прыжки в длину с места

Упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнения на низкой перекладине. Раскачивания в висе на перекладине, висы различным хватом: снизу, сверху, разноименным хватом, небольшое размахивание.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Мальчики (второй год обучения 4-5 лет)

Акробатические упражнения.

Группировки. В приседе, сидя, лежа на спине.

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

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

Стойки перевороты. Стойка на лопатках («берёзка») с согнутыми и прямыми ногами, переворот в сторону («колесо»).

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

Вольное упражнение.

Соединение нескольких элементов в сочетании с музыкой. **I.** И.п. - основная стойка. 1. Руки вперед; 2. Руки вверх; 3. Руки в стороны; 4. Руки вниз; 5. Шаг влево, правая на носке, левую руку в сторону, поворот головы налево; 6. Приставить правую, правую

руку в сторону, смотреть прямо; 7. Мах левой ногой вперед, руки вперед ладонями книзу (касаясь ладони); 8. Приставить левую, руки в стороны.

II. 1. Шагом вправо стойка ноги врозь, руки вверх и хлопок; 2. Дугами наружу руки вниз и хлопок о бедра; 3. Наклон вперед, ладонями коснуться пола (кисти рядом); 4. Выпрямиться, руки в стороны; 5. Поворот направо, сгибая правую, руки вперед (левая дугой книзу); 6. Приставить левую в стойку на носках, руки вниз; 7. Упор присев; 8. Прыжок прогнувшись с поворотом налево кругом, руки вниз.

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

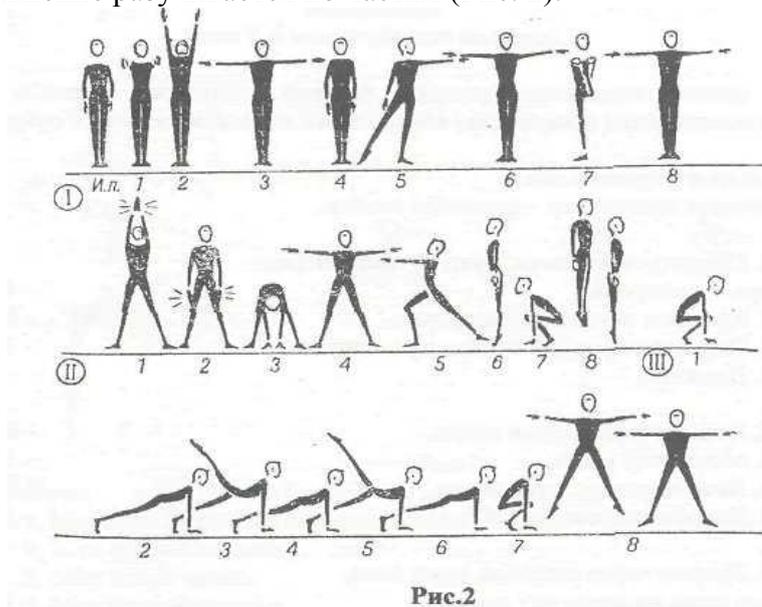


Рис.2

Лазанье (канат или шест). Лазанье на высоту 1,5 метра с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис зацепом пятками или под коленками;

Прыжки. Прыжки в длину с места, в высоту, с высоты, прыжки на горку матов, прыжки с разбега на канат в вис.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнения на низкой перекладине. Раскачивания в висе на перекладине, висы различным хватом: снизу, сверху, разноименным хватом, вис на одной руке поочередно, небольшое размахивание; наскоки в упор из виса стоя на горке матов; имитация махов вперед-назад с помощью преподавателя методом проводки.

Мальчики (третий год обучения 5-7 лет).

Акробатические упражнения.

Группировки. В приседе, сидя, лежа на спине.

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

Кувырки. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед скрестно в сед прямыми ногами. Кувырок назад. Два, три кувырка вперед. Кувырок назад в полушпагат.

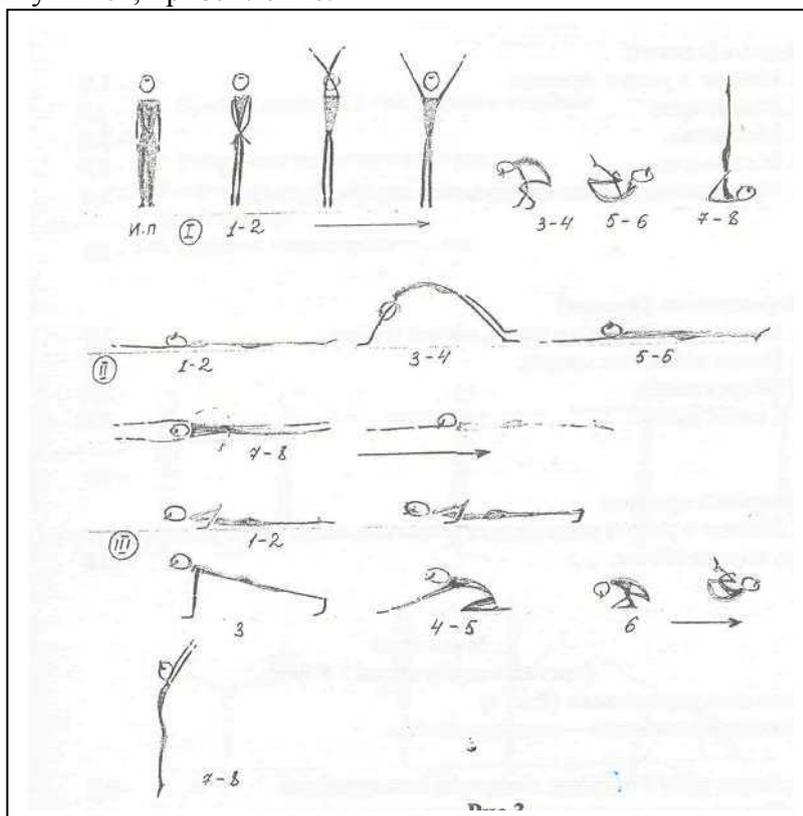
Стойки и перевороты. Стойка на лопатках («берёзка») прямыми ногами. Стойка на голове с согнутыми и прямыми ногами, (из упора присев толчком двумя). Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку («веселый клоун»). Стойка на руках (самостоятельно). Переворот в сторону («колесо»).

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

Вольное упражнение. Соединение нескольких элементов в сочетании с музыкой. На основе элементов исходной базовой подготовки первого года обучения оставляются простейшие комбинации на гимнастических снарядах.

Вольные упражнения. Исходное положение - основная стойка.

I. 1-2. Подняться на носки, руки дугами вперед – вверх - в стороны. 3-4. Кувырок назад в группировке. 5-6. Перекатом назад-стойка на лопатках. 7-8. Держать. **II.** 1-2. Лечь на спину, руки вверх. 3-4. Мост нош врозь. 5-6. Лечь на спину, руки вверх. 7-8, Поворот налево на 180°. **III.** 1-2. Дугами через стороны, руки вниз, упор лежа на согнутых руках. 3. Упор лежа. 4-5. Сед на пятках с наклоном вперед. 6. Кувырок вперед в упор присев. 7-8. Прыжок вверх прогнувшись, приземление.



Лазанье (канат или шест). Лазанье на высоту 1,5 метра с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис зацепом пятками или под коленками.

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

Упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнения на низкой перекладине. Раскачивания в висе на перекладине, висы различным хватом: снизу, сверху, разноименным хватом, вис на одной руке поочередно, небольшое размахивание; наскоки в упор из виса стоя на горке матов; имитация махов вперед-назад с помощью преподавателя методом проводки.

3.8. Девочки (первый год обучения 3-4 лет)

Акробатические упражнения.

Группировки. В приседе, сидя, лежа на спине.

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

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

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

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

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

1. Встать на носки, руки вверх;

1. Из основной стойки, шаг вперед и держать равновесие на одной ноге («ласточка»);

2. Выпрямляясь, шаг вперед перекаат «Ванька – встань-ка»;

3. Перекаат вперед в упор присев.

4. Прыжок вверх прогнувшись, ноги врозь.

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

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

Упражнения на гимнастических снарядах

Бревно (на низком бревне или буме).

Предварительная подготовка (упражнения на полу).

1. Стойка на носках – до 10 сек. 2. То же с закрытыми глазами.

3. Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии - до 10 сек.

4. То же с закрытыми глазами.

5. В стойке на носках шаги с одной ноги вперед и назад - 5-6 раз. То же с другой ноги. 6. То же с закрытыми глазами.

7. Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны - держать 10 сек. То же на другой ноге.

8. То же с закрытыми глазами.

9. Стоя на носках, одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно. То же, но другая нога впереди.

10. То же с закрытыми глазами.

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

Девочки (второй год обучения 4-5 лет).

Акробатические упражнения.

Группировки. В приседе, сидя, лежа на спине.

Перекааты. Перекаат из стойки на лопатках в упор присев. Перекааты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.

Кувьрки. Кувьрок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувьрок вперед скрестно в сед прямыми ногами. Кувьрок назад с мостика («колобок катится с горки»).

Стойки. Стойка на лопатках («березка») с согнутыми и прямыми ногами.

Мосты и шпагаты. Мост из положения лежа на спине. Мост опусканием. Мост с двух колен («верблюд»), Полушпагат «улитка», Полушпагат с наклоном и прогнувшись. Шпагат правой (левой). Шпагат ноги врозь с наклоном вперед («шнур»). Соединение нескольких элементов (3-5) в комбинации.

Акробатическое соединение: Исходное положение — основная стойка.

Исходное положение - основная стойка

I.1. Старт пловца;

2. Упор, стоя согнувшись;

3-4. Кувьрок вперед упор присев, полуприсед.

5-6. Перекаат назад, стойка на лопатках («березка»);

7-8. Держать.

- II.** 1-2. Перекат в упор присев без помощи рук.
 3. Толчком ног шпагат на левую (правую).
 4. Руки в стороны;
 5-6. Держать.
 7-8. Перемах правой (левой) в сед руки вверх.
- III.** 1-2. Наклон вперед, разводя ноги врозь (90°), «складка».
 3-4. Мост; 5-6. Держать;
 7-8. Поворот кругом в упор присев.
- IV.** 1-2. Встать в равновесие на левой (правой);
 3-4. Держать;
 5. Приставить ногу – «старт пловца»;
 6. Прыжок вверх прогнувшись;
 7. Доскок руки вверх;
 8. Основная стойка.

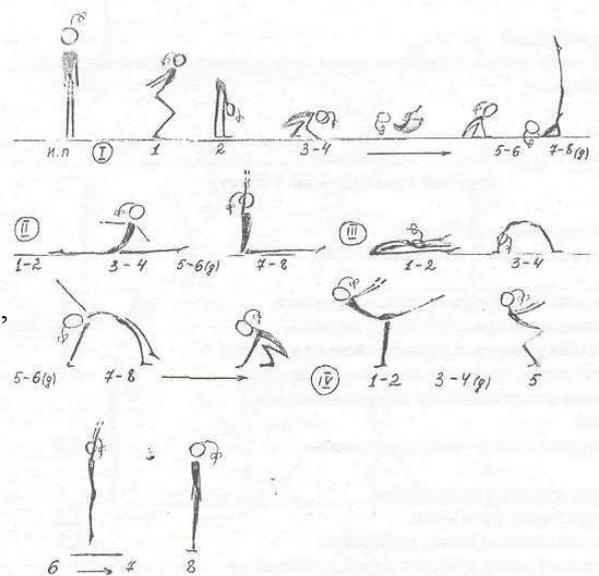


Рис.5

Прыжки: Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, с высоты, прыжки на горку матов, прыжки с разбега на канат в вис.

Девочки (третий год обучения 5-7 лет).

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

- I.** 1-2. Встать на носки, руки вверх, прогнуться. 3-4. Равновесие на правой (левой), держать. 5. Через стойку на руках, кувырок вперед в присед. 6. Перекат назад, стойка на лопатках («березка»). 7. Медленное опускание ног в горизонтальное положение. 8. Сгибающая руки и ноги - «моста, держать».
- II.** 1. Поворот кругом в упор присев. 2. Кувырок назад, ноги врозь. 3-4. Прямой шпагат (3 сек), руки вверх. 5-6. Перекатом назад, кувырок назад, ноги вместе в упор присев. 7-8. Прыжок вверх, ноги вместе.
- III.** 1-2. Переворот боком («колесо»). 3-4. Боковая «волна» туловищем с поворотом на 90°. 5-6. Шаг левой, мах правой вперед, шаг правой, мах левой вперед. 7-8. Выпад вперед, руки в стороны – вверх.

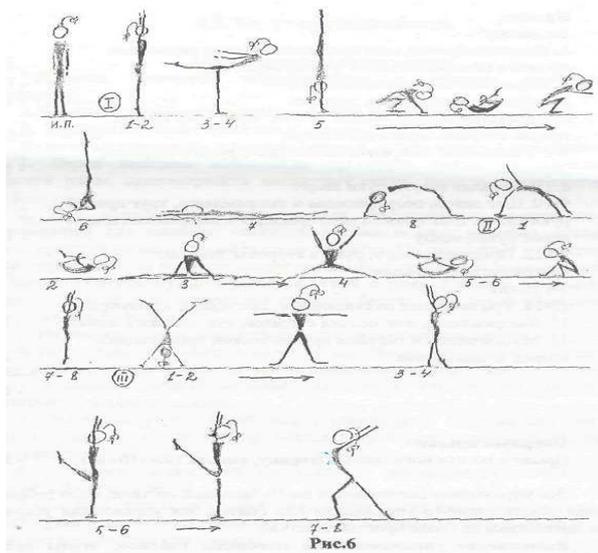


Рис.6

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

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

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

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

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

3.9. Хореография

Хореографическая подготовка

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

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

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

В хореографической подготовке решаются следующие **задачи**:

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

В хореографической подготовке детей можно выделить несколько наиболее характерных этапов:

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

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

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

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

Профилирующая хореографическая подготовка проводится на всех этапах учебного процесса. Её задачи:

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

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

Можно предложить несколько вариантов таких упражнений:



И.п.- сед, стопы на себя. (Рис Б)

1.Сгибание и разгибание пальцев. 2.Сгибание и разгибание стопы (пальцы удерживать в положении «на себя» - рис А). 3.Последовательно: сгибание пальцев – сгибание стопы – разгибание пальцев – разгибание стопы (волнообразно). 4.Последовательно: сгибание стопы – сгибание пальцев - разгибание стопы – разгибание пальцев. 5.Отведение и приведение стопы (пальцы «на себя»). 6.Последовательно: отведение стопы - сгибание стопы – сгибание пальцев - разгибание пальцев – разгибание стопы – приведение стопы. Выполнять отрывисто с короткой фиксацией после каждого из перечисленных движений. 7.Предыдущее движение выполнять слитно. 8.Круговые движения стопами наружу (внутри) с одновременным сгибанием и разгибанием стоп и пальцев.

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

1.Опускание пяток до касания пола и поднимание их в и.п.
2.Разведение пяток с одновременным их опускание – и.п.
3. «Ковырялочка»: опускание одной пятки постановкой ее на уровне носка другой ноги, носок переставленной ноги «на себя» - поочередная смена положения стоп.

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

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

1.Поднимание правой пятки до положения «на носке» - и.п.
2.Резкое поднимание правой пятки – подошвенное сгибание стопы и пальцев, отрывая стопу от пола – и.п., стопы перекатом (сначала пола касаются кончики пальцев, затем следует разгибание пальцев и стопы).

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

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

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

Умение согласовывать свои действия с музыкальным ритмом определяет музыкальность. Это умение приходит в процессе освоения хореографических упражнений, однако с целью более успешного, осознанного освоения музыкальных ритмов в занятиях хореографией применяются специальные упражнения, музыкальные игры.

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

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

Можно выделить несколько групп ритмических упражнений, применяемых в гимнастике:

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

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

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

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

Промежуточные положения рук, и ног и движениями ими.

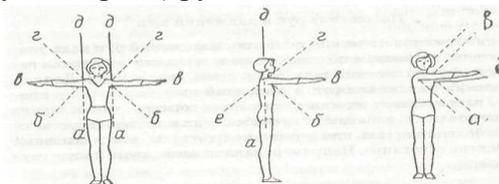
Позиции рук, ног

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

Техника выполнения и методика обучения. Промежуточные положения рук.

Промежуточных положениях руки расположены под углом 45° в к основным положениям. Положения рук в **лицевой плоскости** могут быть следующими (рис 15): а) руки вниз; б) руки в стороны - к низу; в) руки в стороны; г) руки вверх наружу; д) руки вверх. Кроме этих, могут быть положения: руки скрестно; руки вперед и внутрь под углом 45° ; руки вверх - внутрь (руки подняты вверх, пальцы соприкасаются).

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



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

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

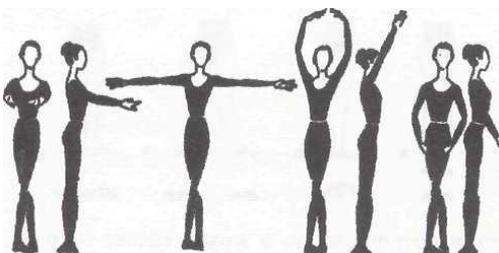
Позиции рук

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

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

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

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



Положение ног и движения ими.

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

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

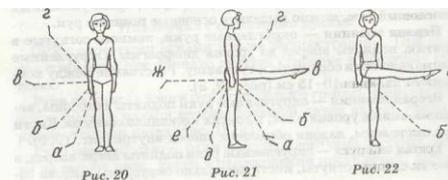
Разноименные движения обозначаются так (рис.22):

а) правую влево; б) правую влево - книзу;

При выставлении ноги на носок в том или ином направлении указывается нога, которой делают

движение, направление движения и словосочетание «на носок».

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



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

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

В боковой плоскости:

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

Позиции ног:

1 позиция ног - пятки вместе, носки развернуты в стороны (а);

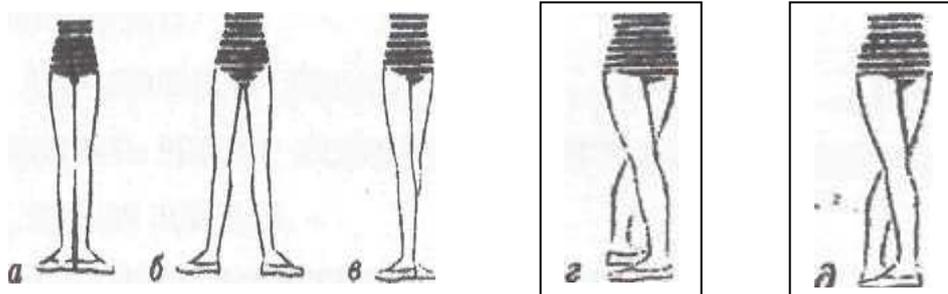
2 позиция ног - ноги врозь на расстоянии ступни одна от другой, носки развернуты в стороны (б);

3 позиция ног - пятка одной ступни прижата к середине другой, носки развернуты в стороны (в);

4 позиция ног - одна нога впереди другой на расстоянии ступни, пятка одной ноги находится против носка другой (г);

5 позиция ног - ступни плотно сомкнуты носками в стороны, пятка одной ноги прижата к носку другой (д).

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



Полуприседание. И.п. - левым боком к опоре, полусогнутая левая рука поднята в сторону, ладонь на рейке, правая рука в подготовительном положении. Ноги в первой позиции. Затакт (два вступительных аккорда, вызывающие ощущение ожидания): 1 - незначительно наклоняя голову влево, поднять правую руку в 1 позицию; 2 - поворачивая голову направо, отвести правую руку во 2-ю позицию;
Первый такт: 1-2 - полуприсед; 3-4 - встать. *Второй - четвертый такты* - то же, что первый.

Методические указания. Сгибать и разгибать ноги равномерно, соблюдая правила выворотности. В полуприседе пятки должны плотно прилегать к полу без

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

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

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

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

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

Примерные комплексы классического экзерсиса

1 комплекс (3-4 года)

I. И.п. — встать лицом к станку, руки на верхней перекладине, ноги в I позиции.

1-2 - деми - плие (полуприсед),

3-4 - и.п.

II. И.п. — сед в упоре.

1-2 — оттянуть ступки, 3-4 — держать, 5-6 -подтянуть ступни к себе, 7-8 держать.

III. И.п. - стоя у опоры, I позиция.

1-2 - вынести скольжением левую ногу на носок вперед, пятку развернуть вперед; 3-4 - вернуться в и.п.; 5-8 - то же правой (Рис.16).

I. И.п. упор сидя.

1-2 - согнуть ноги и развернуть их к наружи, а тазобедренных суставах до касания пола внешней стороны ступни; 3-4 — держать; 5-6 - вытянуть ноги, сохраняя разворот ступней; 7 – держать; 8 -и.п.

II. И.п. - стоя у опоры, IV позиция.

1-2 - вынести скольжением левую ногу в сторону, пятка развернута вперед; 3-4 - вернуться в и.п.; 5-8 - то же 1 травой ногой (Рис.17).

I. И.п. - стоя на коленях, руки в подготовительной позиции.

1-2 — поднять руки в I позицию, 3-4 —перевести руки во II позицию, 5-6 —держать, 7-8 - вернуться в и.п.

II.И.п. — стоя у опоры, 1 позиция.

1-2 — вынести скольжением левую ногу в сторону и перенести тяжесть тела на обе ноги, II позиция, 3-4 - держать, 5-6 - вернуться в 1 позицию, 7-8 - подняться на полупальцы.

III.И.п. - стоя боком к опоре, свободная рука на поясе.

1 позиция. 1-2 -подняться на носки, 3-4 - вернуться в и.п.



Рис. 16



Рис. 17

2 комплекс (4-5 лет)

I. И.п. - стоя у опоры, 1 позиция.

1-2 - деми плие, 3-4 - вернуться в и.п., 5-6 - подняться на носки, 7-8 - вернуться в и.п.

II. И.п. - упор сидя.

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

III. И.п. - стоя у опоры, I позиция. Батман тандю в сторону на 2 такта,

II позиция, деми плие на 2 такта, вернуться в I позицию; в обе стороны (Рис 18).

Легкий бег с упражнениями на расслабление (30-40 сек).

I.И.п. - стоя у опоры. Батман тандю двойной из I позиции.

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

II. И.п. - стоя у опоры, I позиция.

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

III. И.п. — стоя у опоры, I позиция.

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

Ходьба мягким шагом, меняя позиции рук на 2 такта.

3 комплекс (от 5-7 лет)



Рис.18



Рис. 19

I. И.п. — стоя боком у опоры.

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

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

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

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

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

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

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

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

I. И.п. - упор сидя. 1 -2 - потянуть пальцы ног на себя, глубокий наклон вперед; 3-4 - выпрямиться, оттянуть носки.

II. И.п. - стоя боком к опоре. Релевэ из 1 позиции на 4/4 такта. 2 такта - релевэ, 2 такта держать и выполнить глубокий наклон назад, релевэ, вернуться в 1 позицию.

III. И.п. - то же. Батман тандю жете до 90° из III позиции на 4/4 такта.



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

Восстановительная хореография и миорелаксация.

Средства восстановления опорно–двигательного аппарата после физической нагрузки.

При подборе упражнений стоят следующие задачи:

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

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

1.Комплекс «Жираф» (профилактический).

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

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

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

2.Комплекс «Резиночка».

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

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

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

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

3.Комплекс «Любопытный львенок»

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

3.Подлезание под скамейку.

«Рыбка»

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

4.Комплекс «Юный гимнаст».

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

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

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

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

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

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

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

3.10. Бревно

Упражнения на бревне

На гимнастическом бревне выполняются упражнения в равновесии женского гимнастического многоборья.

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

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

зрения всю группу. Кроме того, нельзя давать непосильные задания для самостоятельной работы.

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

Прежде всего, надо обучить рациональному положению ступней ног на бревне. Некоторые гимнастки ставят стопу строго параллельно бревну, другие разворачивают ее наружу таким образом, что пальцы как бы обхватывают бревно, а пятка свисает с другого края бревна, и они стоят на средней части стопы.

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

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

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

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

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

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

Прыжок можно считать хорошим, если даже при небольшом отрыве от бревна, туловище и ноги вытянуты полностью, ноги напряжены, носки оттянуты (рис. 1), Руки во время прыжка соответствующими движениями должны способствовать его высоте.

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

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

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

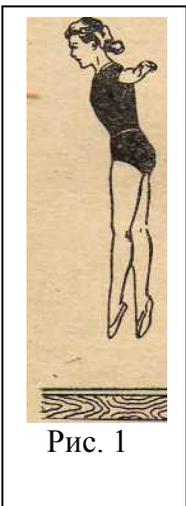


Рис. 1

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

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

Хорошо композиционно составленное упражнение на бревне должно содержать прыжки, повороты, элементы акробатики и танцевальные движения. Все это должно выполняться плавно, грациозно, динамично и выразительно (закончить определенным движением головы, кистями рук или взглядом).

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

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

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

Техника выполнения упражнений на бревне

Прыжки, танцевальные шаги

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

Вскоки и перемахи.

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

8. Перемах правой (левой) влево (вправо) в сед верхом.
9. Перемах углом вправо (влево) с поворотом налево в сед на левом (правом) бедре; то же, с косого разбега толчком одной и махом другой ноги (поочередно перенося ноги через бревно).

Повороты.

1. Стоя ноги врозь продольно и поднимаясь на носки, поворот налево (направо).
2. Стоя ноги врозь продольно, поворот налево с передачей тяжести тела на левую ногу, и глубоко приседая на ней, правую назад на носок.
3. То же, что упражнение 2, но с передачей тяжести тела на правую ногу, левую вперед на носок.
4. Из стойки продольно поставить правую скрестно перед вой и выполнить поворот на 90° , 180° .
5. Из стойки продольно поставить правую скрестно слева сзади и выполнить поворот на 90° .
6. Из стойки ноги врозь продольно, поднимаясь на носки, махом левой назад поворот налево кругом на правой ноге (плечом назад), снова поднимаясь на носки, поворот направо кругом на левой ноге (плечом назад) в стойку ноги врозь и т. д.
7. Стоя продольно, ноги врозь или вместе, прыжком поворот направо (налево).
8. Стоя поперек на носках, правая нога перед левой, поворот кругом; то же, с приседанием, с полуприседанием, приседая и вставая, из приседа вставая и т. д.
9. Из стойки поперек на левой, правая сзади на носке, сгибая правую вперед, подняться на носок левой ноги и, разгибая правую, поворот налево; то же, в другую сторону; то же, с поворотом на 180° ; то же, но ногу дугою наружу (круговым движением) и повороты в одну и другую стороны на 90° и на 180° .

Статические положения.

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

| Рис.2



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

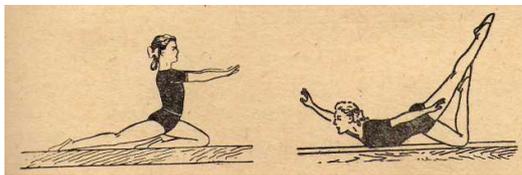


Рис. 3

Рис. 4

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

Соскоки.

1. Из седа на правом (левом) бедре хватом спереди с поворотом направо (налево) кругом.
2. Из седа на правом (левом) бедре хватом левой (правой) сзади соскок с поворотом налево (направо) кругом; то же, с поворотами 90° .
3. Из седа на правом (левом) бедре хватом левой (правой) сзади перемах двумя и соскок вправо (влево);
4. Из седа верхом правой соскок перемахом левой вперед с поворотами и без поворотов.
5. Стоя продольно, соскок прогнувшись.

Комбинация на бревне.

- I.** 1. Ходьба по бревну на носках, поворот на 90° . 2. Стойка на ногах, руки к наружи и шагом левой. Равновесие на ней, руки в стороны книзу, держать. 3. Шаг правой, шаг левой, прыжок вверх, поворот на 90° . 4. Беговые шаги до конца бревна и махом одной и толчком другой соскок прогнувшись вперед с конца бревна.
- II.** 1. Из стойки на мостике продольно, махом правой и толчком левой перемах с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди. 2. Махом назад упор лежа на согнутых руках. 3. Выпрямляя руки, упор лежа и толчком двумя упор присев, правая нога вперед. 4. Стойка на ногах, руки к наружи и шагом левой. Равновесие на ней, руки в стороны книзу, держать. 5. Шаг правой, шаг левой, прыжок вверх, поворот на 180° . 6. Беговые шаги до конца бревна и махом одной и толчком другой соскок прогнувшись вперед с конца бревна.
- III.** 1. Из стойки на мостике продольно, махом правой и толчком левой перемах с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди. 2. Махом назад упор лежа на согнутых руках. 3. Выпрямляя руки, упор лежа и толчком двумя упор присев, правая нога вперед. 4. Стойка на ногах, руки к наружи и шагом левой. Равновесие на ней, руки в стороны книзу, держать. 5. Выпрямиться с руки вверх и шаг правой, полуприсед и выпрямляясь, круг левой рукой назад. 6. Шаг левой, полупреседа и выпрямляясь, круг правой назад. 7. Шаг правой, мах левой, руки в стороны; шаг левой мах правой, руки в стороны. 8. Встать на левой, приставить правую и поворот на носках кругом, руки дугами через стороны вниз. 9. Шагом одной прыжок со сменой согнутых ног впереди (два раза). 10. Беговые шаги до конца бревна и махом одной и толчком другой соскок прогнувшись вперед с конца бревна.

3.11. Прыжки и упражнения на батутах (батутная подготовка).

Батут используется для снятия мышечного напряжения после физической нагрузки. Методические рекомендации по использованию этого снаряда те же, что и при

выполнении других упражнений. Для соблюдения техники безопасности инструктору необходимо следить за исправностью батутов: подкручивать ножки, проверять натяжение резинового шнура, а также четко знать технику движений и страховку. Он не должен оставлять детей без присмотра и страховки во время прыжков или выполнения различных упражнений. Важно следить, чтобы во время прыжков, особенно с одного батута на другой, дети обязательно взмахивали руками вперед – вверх или вверх - в стороны.

Страховка и помощь.

Тренер поддерживает ребенка за обе руки при прыжках на одном батуте; за одну руку при перепрыгивании с батута на батут: за одну или обе руки при спрыгивании на пол. Стоя за спиной ребенка, подстраховывает его без поддержки (руки вытянуты к ребенку, чтобы в любой момент успеть поддержать его со спины). Инструктор (сбоку) сопровождает прыжки ребенка с батута на батут.

При выполнении упражнений, на батуте инструктор осуществляет страховку сбоку, а если в этом есть необходимость, поддерживает ребенка. При начальном обучении движения ребенка сопровождают поддержкой или страховкой от начала до конца.

Техника выполнения прыжков на батуте.

1. «**Зайка – попрыгай-ка**». Произвольные прыжки на батуте с поддержкой и без поддержки (для детей 3-7 лет).
2. «**Попрыгунчики**». Прыжки на батуте с активным взмахом рук вперед – вверх (для детей 3-7 лет).
5. «**С пенечка на пенек**». Прыжки с батута на батут с активным взмахом рук и спрыгиванием с последнего батута на пол (для детей 3-7 лет).
6. «**Кенгуру**». Прыжки на батуте с активным взмахом руками вперед – вверх и подтягиванием коленей к груди (для детей 3-7 лет).
7. «**Зайки**». Прыжки на батуте в приседе (для детей 4-7 лет).
8. «**Вертушки**». Прыжки стоя в приседе с кружением и поворотами в разные стороны и кругом (для детей 4-7 лет).
7. «**Космонавт**». Прыжки на батуте и с батута на батут, как космонавт. Из и.п. полуприседа ребенок прыгает вверх. В полете выплещает тело, прогибается, ноги и руки соединены.

Усложнения

1. Прыжки с батута на батут, как кенгуру, с подтягиванием коленей к груди;
2. Поочередное запрыгивание и спрыгивание, как кенгуру, несколько раз подряд;
3. Спрыгивание с батутов на пол боком, но с подтягиванием коленей к груди и активным взмахом руками;
4. Запрыгивание на батут боком, как кенгуру, с последующим спрыгиванием, как кенгуру;
5. Запрыгивание и спрыгивание боком, как кенгуру: на батут – пол – батут – пол;
6. Прыжки с батута на батут (батуты стоят на расстоянии 20-50см друг от друга). Данный прыжок помогает детям не только выполнять высокий взлет перед полетом, но и приземляться на полусогнутые ноги с носка на всю ступню.

Примечание. Впоследствии, после отработки техники, все вышеописанные виды прыжков можно выполнять с изменением названий в зависимости от игровых упражнений или образа, выбранного для выступления детей на празднике.

3.12. Опорный прыжок

В спортивной гимнастике насчитывается около 200 опорных прыжков. Они способствуют развитию силы мышц рук и ног, укрепляют связки и суставы, развивают прыгучесть и ловкость. При обучении у детей воспитываются решительность, смелость, настойчивость. Благодаря своему разнообразию и специфичности опорные прыжки вызывают у детей большой интерес и эмоциональный подъем. Умение легко и быстро перепрыгивать через различные препятствия свидетельствует о хорошей прикладной подготовленности детей. В связи с этим следует отметить, что в программе представлены в основном сравнительно несложные опорные прыжки, это прыжки классификационной программы

по спортивной гимнастике категории «Б» (прыжок прогнувшись, согнув ноги, ноги врозь). Для облегчения анализа и изучения основ техники в опорных прыжках различают следующие фазы: разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет до толчка руками, толчок руками, полет после толчка руками и приземление. Первоначальному обучению опорным прыжкам должна предшествовать предварительная подготовка, во время которой развиваются физические качества, необходимые для успешного овладения опорными прыжками, и формируются отдельные навыки. В определенной степени эту задачу призваны решить простые прыжки, предусмотренные программой.

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

Разбег.

Техника выполнения.

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

Последовательность обучения.

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

Наскок на мостик

Техника выполнения. Разбег и толчок ногами — единое целостное действие. Наскок на мостик является связующим звеном между ними. От правильного насока зависит эффективность толчка ногами и всего прыжка в целом. Наскок на мостик выполняется с сильнейшей (толчковой) ноги. Перед наскоком туловище наклоняется вперед (на 5-25°), руки максимально отводятся назад, а бедро согнутой маховой ноги — максимально вперед. В полете толчковая нога подтягивается к маховой. По мере приближения к месту насока на мостик ноги соединяются и почти прямые выносятся вперед, опережая движение туловища и обеспечивая тем самым «стопорящий» наскок на мостик. При «стопорящем» толчке отталкивание начинается раньше прохождения телом вертикального положения над площадью опоры. Напрыгивать на мостик надо почти на прямые ноги, туловище слегка наклонено вперед, руки в момент насока находятся несколько впереди от вертикали (рис 2).

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

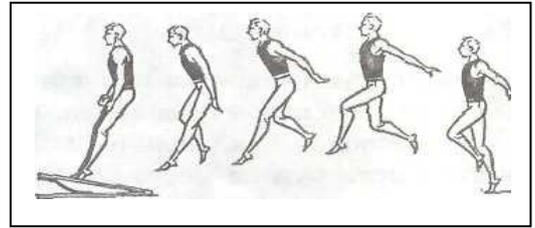
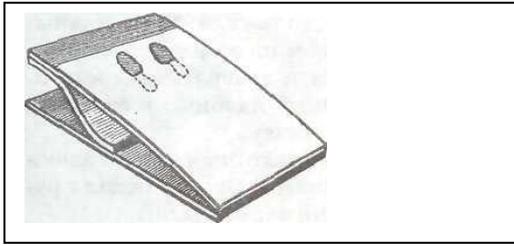


Рис. 3

Энергичный взмах руками с последующим резким торможением их и одновременным рывком плечами вверх способствует увеличению высоты взлета. Положение туловища и ног при толчке, направление и своевременность работы рук определяют последующую траекторию в безопорной фазе. Рис. 3

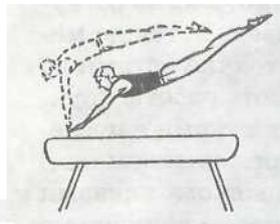
Последовательность обучения.

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

Толчок руками.

Техника выполнения. Руки ставятся на снаряд впереди туловища под тупым углом к плоскости снаряда. Благодаря этому создаются хорошие условия для увеличения высоты полета после отталкивания. Кисти рук на место толчка ставятся параллельно. Толчок выполняется навстречу движению тела (как бы от себя) за счет разгибания рук в плечевых и локтевых и сгибания в лучезапястных суставах. Он должен быть энергичным, коротким и заканчиваться к моменту, когда плечи пересекут площадь опоры и руки оставят ее одновременно (рис. 4).

Последовательность обучения.



1. Быстрое сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке (8-10 раз).
2. Стоя на расстоянии 1 м от стены, упасть прямым телом на стенку, быстро оттолкнуться руками и возвратиться в и. п. Начинать толчок всей ладонью и заканчивать кончиками пальцев.

Рис. 4 3. В упоре лежа (тело прогнуто) толчки двумя руками с промежуточными хлопками. Отталкиваться руками за счет выпрямления тела и поднимания спины.

4. Из упора лежа на полу, руки перед гимнастической палкой, толчком руками перейти в упор лежа за палку и возвратиться в и. п.

5. В упоре лежа толчок руками и ногами одновременно. Полет до толчка руками зависит от эффективности разбега и толчка от мостика. В этой фазе выполняется предварительный мах ногами назад (при выполнении прыжка ноги врозь через коня в длину) за счет разгибания в тазобедренных суставах, создаются условия для резкого сгибания тела в момент толчка руками. Полет после толчка руками определяет вид прыжка: согнув ноги, ноги врозь.

Приземление.

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

Последовательность обучения.

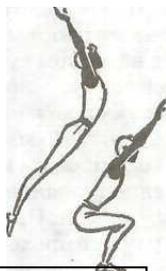


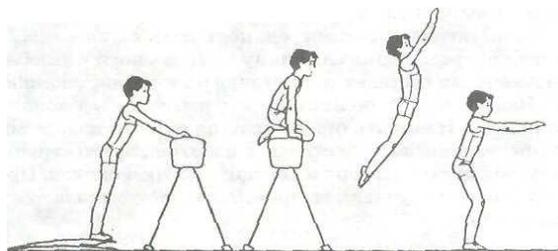
Рис. 1

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

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

I год обучения:

Дети должны освоить вскок в упор стоя на коленях на горку матов, коня, козла на высоте 80-100см и соскок махом руками вперед. Это упражнение является подводящим для освоения вскока в упор присев и соскока вперед прогибаясь (рис 5).



(рис 5).

Последовательность обучения.

1. Из упора стоя на коленях на мате взмахом рук и толчком ног упор присев.
2. Из упора стоя на коленях на гимнастической скамейке, покрытой матом, взмахом рук и толчком ног прыжок в упор присев.
3. Из упора лежа, руки на скамейке, покрытой матом, ноги на полу, вскок в упор стоя на коленях и взмахом рук и толчком ног соскок.
4. Из упора стоя на мостике перед конем в ширину, козлом или горкой матов два-три прыжка на месте и вскок в упор стоя на коленях. Взмахом рук и толчком ног соскок с помощью.
5. С небольшого разбега вскок в упор стоя на коленях на козла или «коня» в ширину и с взмахом рук соскок вперед.

Типичные ошибки.

1. Недостаточно энергичный взмах руками.
2. Недостаточный толчок ногами.

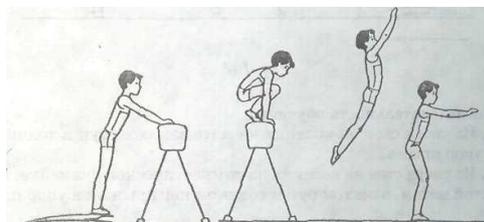
Страховка и помощь. Страховать, стоя спереди и несколько сбоку, в первой части помогать одной рукой под плечо, другой под живот, при соскоке одной рукой держать за руку, выше локтя, другой — под спину, способствуя взмаху руками.

Затем переходим к более сложным заданиям. Одно из подводящих упражнений для обучения опорному прыжку согнув ноги, вскок в упор присев и соскок прогибаясь с козла в ширину на высоте 80-100см.

Техника выполнения: После небольшого разбега и толчка с мостика, вытягивая руки вперед, поставить их на козла, подавая плечи вперед. Поднимая спину, согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах и, подтянув их к груди, поставить на козла. Важно, чтобы ученики не задерживались в положении упора присев. Начинать отталкиваться руками надо в момент сгибания тела, когда ноги ставятся на козла, прямые руки уже должны подниматься вверх и доходить до уровня плеч.

Продолжая это движение, ученик выпрямляется и отталкивается ногами (рис. 6).

Последовательность обучения.



(рис. 6).

1. Из упора лежа на полу толчком ног упор присев и прыжок вверх прогибаясь.
2. Из упора лежа на скамейке, покрытой матом, ноги на полу, толчком ног упор присев и соскок прогибаясь.
3. С небольшого разбега вскок в упор стоя на коленях на козла или коня в ширину, упор присев и соскок прогибаясь.
4. Из упора стоя на мостике перед конем или козлом в ширину два-три прыжка на месте, поднимая высоко спину, вскок в упор присев и соскок прогибаясь с помощью.
5. С небольшого разбега вскок в упор присев и соскок прогибаясь с помощью и самостоятельно.

Типичные ошибки.

1. Недостаточно активно поднимается спина в первой половине вскока.
2. Задержка в упоре присев.
3. Неполное разгибание в тазобедренных суставах или согнутые назад в коленях ноги в полете.

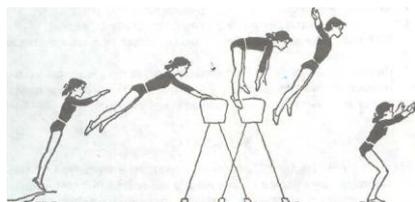
Страховка и помощь. Стоя сбоку и впереди снаряда, в момент прихода в упор присев помогать одной рукой под плечо, другой под живот, при приземлении под спину и руку.

II год обучения.

В начале года повторить прыжок прогнувшись, затем переходить к обучению более сложным прыжкам, как прыжок ноги врозь и прыжок согнув ноги через козла в ширину, на высоте 90-100см., 90см -девочки, 100см -мальчики.

Техника выполнения. Прыжок через козла выполняется без предварительного маха ногами назад. Поэтому мостик вначале обучения целесообразно ставить на расстоянии 20-30см. После толчка ногами о мостик надо потянуться руками к опоре, поставить на нее руки, согнуться в тазобедренных суставах и развести ноги, при отталкивании разогнуться и выполнить приземление. Толчок руками должен заканчиваться к моменту прохождения плеч над руками. Разгибание туловища после толчка руками выполняется за счет поднимания плечевого пояса вверх, прогибания тела и поднимания головы (рис. 7).

Рис.7



Последовательность обучения.

При выполнении этого прыжка и прыжка согнув ноги основной недостаток у детей— слабое отталкивание руками. Поэтому при обучении необходимо давать ряд упражнений, связанных с укреплением мышц плечевого пояса и рук.

1. В упоре лежа, поочередно переставляя руки, передвижения влево, вправо, вперед, назад. В упоре лежа слегка ссутулиться, затем «провиснуть» в плечах и резким движением плечевых суставов вперед возвратиться в и. п.

2. Из упора лежа толчком ног упор стоя ноги врозь согнувшись с последующим быстрым вставанием в стойку руки вперед.

3. Из упора лежа одновременным толчком рук и ног принять присед, полуприсед, стойку ноги врозь, руки вперед.

4. Из упора лежа толчком ног развести их и принять упор стоя согнувшись ноги врозь, выпрямляясь, выполнить прыжок вверх и приземлиться.

5. Из упора стоя перед снарядом прыжки, сгибаясь и разгибаясь в тазобедренных суставах, с разведением ног. Следить затем, чтобы в момент полного разведения ног таз поднимался до уровня плеч.

6. С гимнастической скамейки прыжок ноги врозь с последующим сгибанием и разгибанием туловища. Прыжок ноги врозь через козла в ширину со страховкой.

Типичные ошибки.

1. Продолжительная опора руками и толчок под себя.

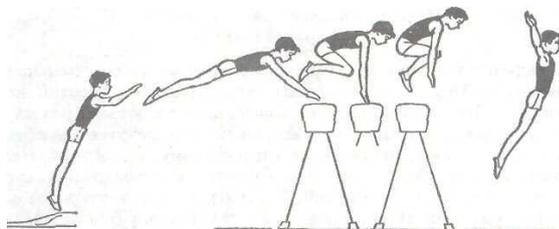
2. Нет разгибания в тазобедренных суставах в полете после толчка руками.

3. Разгибание туловища в тазобедренных суставах выполняется только за счет поднимания плеч, ноги не отводятся назад, что может привести к заваливанию плеч назад.

Прыжок согнув ноги через козла в ширину.

Техника выполнения. Оттолкнувшись ногами о мостик, поставить руки на снаряд и начать сгибание в тазобедренных и коленных суставах, колени подтягиваются к груди. По окончании толчка руками тело энергично разгибается за счет поднимания плеч и рук и отведения ног вниз - назад. Перед приземлением надо снова немного согнуться в тазобедренных суставах, чтобы смягчить приземление (рис. 8).

Рис.8



Последовательность обучения.

1. Из упора лежа на полу толчком ног упор присев и снова упор лежа.

2. Из упора лежа на полу толчком ног упор присев и, разгибаясь, прыжок вверх – вперед.

3. Из упора лежа на гимнастической скамейке, покрытой матом, ноги на полу, толчком ног в упор присев и соскок прогибаясь.

4. Повторить прыжок (рис 6)— вскок в упор присев на козла и соскок прогибаясь.

5. Прыжок согнув ноги через козла в ширину — на высоте 110-115см.

Типичные ошибки.

1. Задержка рук на снаряде.

2. Нет разгибания тела после толчка руками.

3. Разгибание тела выполняется только за счет поднимания плеч, ноги не отводятся вниз – назад.

Страховка и помощь. Стоять спереди – сбоку от места приземления, поддерживая двумя руками за плечо.

3.13. Перекладина

Упражнения на перекладине

Перекладина – чисто маховый снаряд: все элементы и соединения должны выполняться без остановок, а соскок, являющийся логическим завершением комбинации, должен быть выполнен, смело, эффективно, с устойчивым приземлением.

В упражнениях на перекладине встречаются элементы, выполняемые по большой и малой амплитуде, в упоре или вися. Все они должны выполняться примерно в одинаковом темпе, несмотря на то, что скорость их различна.

Упражнения в висах и упорах представляют собой различные положения (горизонтальные, вертикальные и наклонные). Упражнения в висах и упорах доступны детям с 7—8 лет.

С детьми 7-8 лет приступают к освоению висов и упоров. Принятие различных положений в висах и упорах, уравнивание тела в определенных позах связаны с тоническими сокращениями всей мускулатуры. Тонические сокращения при небольших статических нагрузках, которые характерны для описываемых упражнений, требуют меньших энергетических затрат, чем мышечные сокращения фазного характера. Выполнение упражнений в висах и упорах, оказывая общее укрепляющее воздействие на организм, способствует гармоничному развитию всех физических качеств, особенно статической силы, а перемещения тела из одного положения в другое требуют динамических мышечных усилий, что важно для развития скоростно-силовых качеств.

Различные положения тела: наклонные, вертикальные (головой вниз) — положительно влияют на работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, а также на деятельность органов равновесия (вестибулярного аппарата). Выполнение упражнений в висах и упорах связано с удержанием поз, которые требуют от занимающихся умения хорошо координировать работу многих мышечных групп. Мышечные ощущения, возникающие при выполнении упражнений в висах и упорах, а также наличие тонических рефлексов, охватывающих всю мускулатуру тела, создают благоприятные условия для сохранения правильной осанки. Существенно важно и то, что при выполнении упражнений в висах и упорах дети овладевают умениями оценивать положения своего тела в пространстве, различать длительность статических поз и характер мышечных усилий. Роль мышечного чувства чрезвычайно многообразна. Она имеет значение в осуществлении ряда функций организма, начиная с сохранения равновесия тела и кончая возникновением представлений о времени и пространстве. Умение выполнять упражнения в висах и упорах с хорошим осанкой, легко и красиво имеет значение для подготовки детей к занятиям спортивной гимнастикой.

Для выполнения упражнений в висах и упорах в зависимости от координационной сложности и наличия соответствующего оборудования могут быть использованы фронтальный, групповой и поточный способы организации учащихся.

Висы стоя.



1. **Вис стоя на согнутых руках** (рис.1). Взяться руками на уровне плеч хватом сверху, ноги должны находиться под проекцией места хвата, руки согнуты в локтевых суставах. Упражнение можно выполнять на перекладине, нижней жерди брусьев разной высоты, на одной из жердей брусьев одинаковой высоты, на гимнастической стенке.

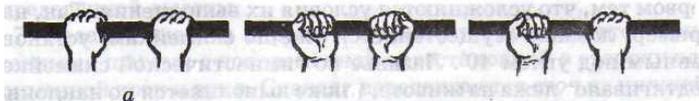
2. **Вис стоя** (рис. 2). Из виса стоя на согнутых руках, разгибая руки, перейти в вис стоя. Туловище и голову держать прямо, угол наклона туловища к полу не более 45°.

Рис 1. 3. **Вис стоя согнувшись** (рис.3). Из виса стоя согнуться в тазобедренных суставах до угла 90°, руки прямые, голову держать прямо.

4. **Вис стоя сзади** (рис. 4). Из виса стоя повернуться кругом, отпуская одну руку, и



5. снова взяться ею за снаряд на ширине плеч хватом снизу.



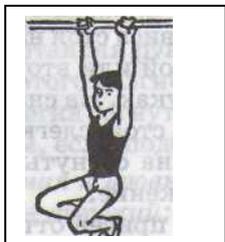
5. Вис присев (рис. 5). Из виса стоя на согнутых руках, разгибая руки, присесть и принять вис присев.

6. Вис присев сзади (рис. 6). Из виса стоя сзади сделать небольшой шаг вперед и

Рис. 2

Рис. 3

Рис. 4



присесть, не сгибая рук.

Висы лежа.

1. Вис лежа (рис. 7). Выполняется из виса на согнутых руках поочередным или одновременным переставлением ног вперед. Угол наклона тела к полу менее 45° . Плечи должны быть почти в вертикальной плоскости под перекладиной.

2. Вис лежа согнувшись (рис. 8). Из виса лежа согнуться в тазобедренных суставах и принять вис лежа согнувшись.

3. Вис лежа сзади (рис. 9). Из виса присев сзади, передвигая ноги назад, принять вис лежа сзади.

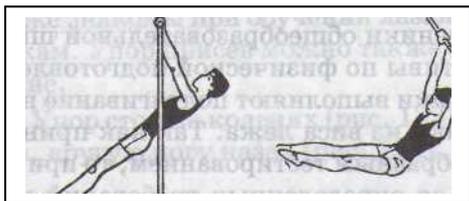


Рис. 7 .

Рис. 8

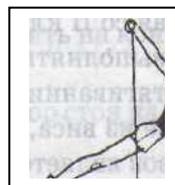


Рис. 9

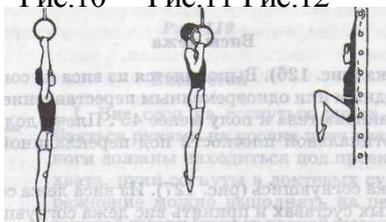
Висы (простые).

1. **Вис** (рис. 10). Руки, туловище и ноги составляют прямую линию. В положении виса тело держать прямо, мышцы плечевого пояса умеренно напряжены, живот подтянут. Вначале положение виса изучают на гимнастической стенке, где упражнение могут выполнять одновременно 10-15 человек. Вис можно выполнять как спиной к стенке, так и лицом к ней. При выполнении виса спиной к стенке необходимо следить за тем, чтобы ученики касались ее затылком, лопатками, ягодицами, икроножными мышцами и пятками, а при выполнении виса лицом к стенке — грудью, животом, бедрами и носками.

2. **Вис на согнутых руках** (рис. 11). Из виса стоя на согнутых руках на гимнастической стенке на первой или второй рейке, опуская ноги, принять вис на согнутых руках. На снарядах вис на согнутых руках можно принять из виса стоя: слегка отталкиваясь ногами и сгибая руки, повиснуть на согнутых руках и кратковременно зафиксировать это положение.

3. **Вис согнув ноги** (рис. 12). Из виса присев оттолкнуться ногами, согнуть их в коленях и кратковременно зафиксировать это положение.

Рис.10 Рис.11 Рис.12



Подтягивание из виса на перекладине (мальчики).

Техника выполнения. Вис хватом сверху, руки на ширине плеч, ноги вместе. Согнуть руки до момента, когда подбородок доходит до уровня кистей. Упражнение выполнять плавно, без рывков, оставляя ноги прямыми.

Висы и упоры.

Вис согнувшись (рис. 13) выполняется на перекладине, брусках, кольцах. Тело согнуто в тазобедренных суставах примерно под углом $50-70^\circ$, спина округлена, голова слегка наклонена к груди, руки прямые. Закончить упражнение можно переходом в вис стоя сзади или, опуская таз, в вис присев.



Рис. 13

Вис углом (рис. 14) выполняется на гимнастической стенке, перекладине, кольцах, брусках. Из виса поднять прямые ноги до горизонтального положения. Можно выполнить и следующим образом: из виса принять вис согнув ноги и после этого разогнуть ноги в вис углом.



Рис. 14

Вис на согнутых ногах и руках (рис. 15) выполняется на перекладине или брусках р/в. Из виса стоя толчком двух ног, сгибая их, сделать перемах двумя и принять вис на согнутых ногах и руках (вис завесам двумя). Можно выполнить и другим способом: из виса стоя сзади с наклоном вперед толчком двумя, через вис согнувшись, вис на согнутых ногах и руках.

Вис на одной (рис. 16): хват на ширине плеч, одна нога, согнутая в колене, кладется на перекладину, жердь, другая — прямая и немного опущена вниз, тело немного прогнуто, голова слегка наклонена назад. Страховать, стоя сбоку, одной рукой за запястье, другой за голень ноги, выполняющей завес. Выполняется из виса стоя сзади, толчком двумя, через вис согнувшись сзади, перемахом одной ногой.

Вис на одной вне (рис. 17) выполняется аналогично вису на одной (завесам), только согнутая нога находится не между руками, а снаружи.



Рис.15 Рис. 16

Рис. 17

Методика обучения упражнений на перекладине.

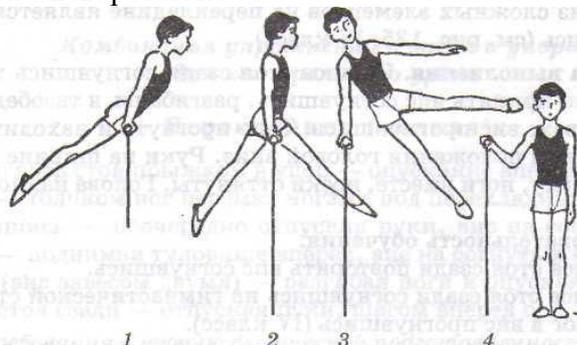
Упор ноги врозь одной (упор верхом) и соскок с перемахом другой с поворотом на 90° .

Техника выполнения. Из упора перемахом одной принять упор ноги врозь. Тело выпрямлено, руки прямые, голова прямо, ноги широко разведены врозь: одна нога вперед, другая назад под одинаковым углом к полу. В зависимости от того, какая нога впереди, упор носит соответствующее название. Например, упор ноги врозь правой, если правая нога впереди.

Для выполнения соскока перемахом с поворотом на 90°, необходимо предварительно одну руку, одноименную повороту, перехватить в хват снизу. Ногу, вокруг которой выполняется поворот, не опускать и не сгибать.

Последовательность обучения.

1. Из упора на низкой перекладине перемах в упор ноги врозь вне правой (левой) — перехватом одной руки упор ноги врозь правой (левой) — перемахом другой соскок с поворотом на 90°.
2. Из упора перемахом одной упор ноги врозь правой (левой) — перемахом левой (правой) соскок с поворотом на 90°.



- | | |
|--|------------|
| 1. Из вися стоя сзади толчком двумя ногами вис согнувшись | 1,0 балла. |
| 2. Вис прогнувшись | 2,0 балла. |
| 3. Вис согнувшись и перемахом согнув ноги опускание в вис присев | 0,5 балла. |
| 4. Вис стоя и прыжком в упор | 0,5 балла. |
| 5. Перемах правой в упор ноги врозь | 3,0 балла. |
| 6. Соскок перемахом левой с поворотом направо | 3,0 балла. |

Из упора соскок махом назад.

Техника выполнения. В упоре медленно согнуться в тазобедренных суставах, не задерживаясь, быстро разогнуться вверх - назад от перекладины. Отталкиваясь руками и разводя их в стороны, прогнуться. Вначале обучения целесообразно соскок выполнять в вис стоя.

Страховать стоя сбоку, за запястье и под бедро.

Подъем переворотом махом одной, толчком другой.

Техника выполнения. Из вися стоя на согнутых руках энергичным махом одной ногой вверх - назад (через перекладину) и толчком другой согнуться в тазобедренных суставах и, подтягиваясь, перенести прямые ноги через перекладину. Затем, опираясь на нее бедрами и руками, разогнуть руки, отвести голову назад, выпрямиться и принять положение упора (рис. 24).

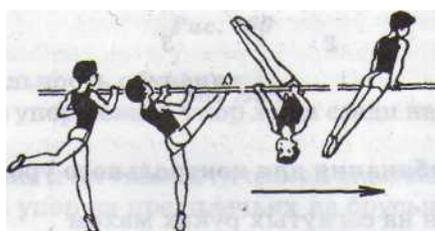


Рис. 24

Последовательность обучения.

1. Из вися на гимнастической стенке поднимание прямых ног повыше (2-3 раза).
2. Из вися стоя спиной к гимнастической стенке толчком одной и махом другой поднять ноги повыше; опуская ноги, вернуться в и. п. Повторить 3-4 раза.
3. Из вися стоя на согнутых руках махом одной, толчком другой подъем переворотом с помощью и самостоятельно в упор и соскок махом назад.
4. Упражнение выполняется со страховкой.

Типичные ошибки:

- 1) В начале упражнения в и. п. таз уводится предварительно назад, ноги находятся не под перекладиной, что вызывает нарушения в координации движений при махе вперед и затрудняет выполнение подъема;

- 2) Мах ногой выполняется не вверх - назад, а вперед - вверх с разгибанием рук и преждевременным наклоном головы назад;
- 3) Отведение голов назад в первой половине подъема. Считается одной из основных характерных ошибок при выполнении переворота.

Страховка и помощь: В начале переворота держать за запястье, маховую ногу, перенося руку на спину (рис. 25, кадры 1-3). В момент выхода в упор поддерживать за ноги и под грудь (рис. 25, кадр 4).

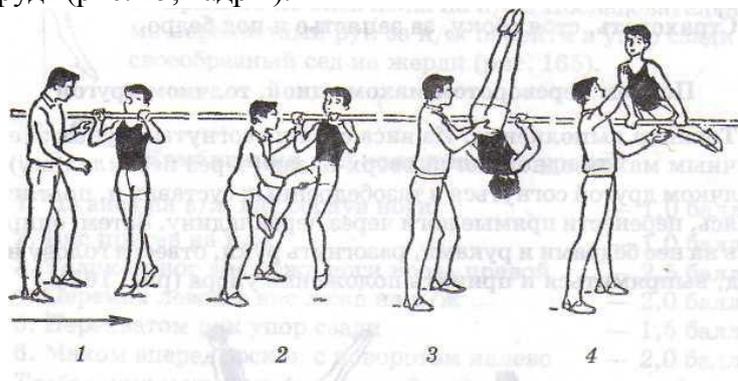


Рис. 25

Комбинация упражнений на перекладине.

- | | |
|--|------------|
| I. 1. Из вися стоя на согнутых руках махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор | 3,0 балла. |
| 2. Перемах правой в упор ноги врозь (упор верхом) | 1,5 балла. |
| 3. Перемах левой в упор сзади | 1,5 балла. |
| 4. Поворот налево кругом в упор | 2,0 балла. |
| 5. Махом назад соскок | 2,0 балла. |
| II. 1. Из вися стоя, махом одной и толчком другой, переворот в упор. | 4,5 балла |
| 2. Перемах правой (левой) и перехват в хват снизу. | 3,5 балла |
| 3. Перемахом левой соскок боком | 2,0 балла |

Комбинация упражнений в висах и упорах. Перекладина (низкая).

Из вися стоя прыжком в упор — опускание вперед в вис присев — толчком ног перемах ногами под перекладиной в вис согнувшись — поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах — поднимая туловище вперед, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагом вперед о. с.,

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

5.1. Диагностика физической подготовленности детей.

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

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

Уровень физической подготовленности ребенка можно определить, ориентируясь на:

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

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

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

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

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

1.Бег 30метров с высокого старта. Проводится в зале. Движение начинается по команде «марш», одновременно включается секундомер. При касании финишной ленточки секундомер выключается. Стартуют по одному ребенку, один раз (в отдельных случаях не исключен и второй старт).

2.Прыжок в длину с места. Проводится в зале. Прыжок выполняется с двух ног с приземлением на две ноги. Сбоку от стартовой линии, за которую нельзя заступать носками, расчерчивается разметка: в зоне предполагаемого приземления через каждые 10см мелом проводится поперечные линии. Это дает возможность сразу же определить результат прыжка. Выполняется две попытки, засчитывается лучший результат.

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

4.Упражнение на гибкость. Наклон вперед из положения, сидя на полу. На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу ступнями ног касаются перпендикулярной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляют 20-30см. Выполняется три наклона вперед, на 4-ом задерживается дыхание на 2сек. И фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании её кончиками пальцев, при этом руки удерживаются на фиксируемом результате не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленях не допускаются.

4.Шпагаты (левый, правый, поперечный).

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

5.Мост (из произвольного положения).

- | | |
|---|----------------|
| ✓ Ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45 градусов | 1 балл |
| ✓ Ноги и руки значительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали | 0,8-0,6 |
| ✓ Ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали | 0,5 |

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

Таблица оценок физической подготовленности для детей 4-7 лет мальчики и девочки

Возраст	Уровень физической подготовленности					
	сформирован		на стадии формирования		Не сформирован	
	100%		70-85%		50% и ниже	
	5 баллов		3балла		1 балл	
Тест 1. Бег 30м (сек.)						
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
4	8,1 и ниже	8,3 и ниже	8,7-9,2	8,9-9,4	10 и выше	10,2 и выше
5	6,9 и ниже	7,2 и ниже	7,6-8,1	7,9-8,4	9,0 и выше	9,3 и выше
6	6,4 и ниже	6,8 и ниже	7,0-7,5	7,4-7,9	8,4 и выше	8,8 и выше
7	5,6 и ниже	6,0 и ниже	6,2-6,7	6,6-7,0	7,5	7,8
Тест 2. Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек)						
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
4	12 и выше	11 и выше	9-10	7-8	5 и ниже	3 и ниже
5	13 и выше	12 и выше	10-11	9-10	6 и ниже	5 и ниже
6	15 и выше	13 и выше	11-12	10-11	7 и ниже	6 и ниже
7	16 и выше	15 и выше	12-13	11-12	8 и ниже	7 и ниже
Тест 3. Прыжок в длину с места (см)						
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
4	85 и выше	80 и выше	63-73	56-67	48 и ниже	41 и ниже
5	105 и выше	95 и выше	83-93	73-83	68 и ниже	55 и ниже
6	122 и выше	110 и выше	96-208	88-98	79 и ниже	73 и ниже
7	130 и выше	123 и выше	104-116	99-110	87 и ниже	84 и ниже
Тест 4. Наклон вперед из положения, сидя на полу.						
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
4	4	5	3	3	2 и ниже	2 и ниже
5	8	9	7	7	6 и ниже	6 и ниже
6	14	14	12	12	10и ниже	10и ниже
7	16 и выше	18 и выше	14	16	13 и ниже	15 и ниже

Библиографический список:

1. Материалы из периодических изданий:

1. Александрова Н.Г. Ритмическое воспитание. – М., 1924.
2. Бенджамин Лоу. Красота Спорта /пер. с англ. И.Л. Моничева – М.: Радуга, 1984.
3. Гусева Т.А. «Вырастай-ка» Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: учебно – методическое пособие для студентов педагогических вузов, колледжей и руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. – Тобольск: ТГПИ им. Д.И. Менделеева, 2004.
4. Доронова Т.Н. Девочки и мальчики 3-4 лет в семье и детском саду: Пособие для дошкольных образовательных учреждений. - М: Линка - Пресс, 2009.
5. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М: Физкультура и спорт, 1984.
6. Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
7. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002.
8. Мелехина Н.А. Дифференцированный подход к физическому воспитанию мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста. Инструктор по физкультуре, 2011, №2.
9. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004. – (Методика).
10. Муравьев В.А., Созинова Н.А. Техника безопасности на уроках физической культуры. - М.: СпортАкадемПресс, 2001.
11. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. Теория и практика. Учебное пособие для студ. Высш. Заведений. – М.: ВЛАДОС, 2000.
12. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студентов высший учебных заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. 2000.
13. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М., 1972.
14. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика, - Киев, «Олимпийская литература», 1999.
15. Составитель В.М. Гимнастика. – М: Физкультура и спорт, выпуск 1, 2,1986.
16. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
17. Шлемин А.М. Юный гимнаст. И., «Физкультура и спорт», 1973.

2. Интернет – источники:

1. Режим доступа: <http://fixkult-ra.ru/node/904>
2. Режим доступа: <http://fizkult-ura./node/851>

Оборудование:

1. Маты;
2. Батуты;
3. Гимнастические ленты;
4. Мячи (разного диаметра);
5. Флажки;
6. Гимнастические палки;
7. Степ – скамейки;
8. Аудио и видео кассеты.
9. Гимнастические снаряды («Козел», бревно, перекладина разной высоты, гимнастический мостик).
10. Спортивные тренажеры.
10. Нестандартное оборудование («дорожки здоровья», доска для измерения гибкости, «киндер-сюрприз» для выполнения общеразвивающих упражнений). Материал: пенопласт, крышки от бутылок, фломастеры, остатки линолеума, поролон, клейкая бумага, цветной скотч, капсулы от киндер-сюрпризов, деревянные брусочки и т.д.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Развитие физических качеств

Развитие силы

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

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

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

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

Гимнастические силовые упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса

1. Отжимание в упоре лежа.

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

2. Усложненные варианты отжиманий в упоре лежа на полу:

В замедленном темпе;

На широко разведенных руках;

3. Прыжки в упоре лежа на полу:

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

То же, успевая сделать хлопок руками;

Упражнения для туловища и рук

1. И.п. – лежа на спине:

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

Сесть, поднимая ноги в угол

Поднять прямые ноги до касания пола носками за головой

Скрестные движения ногами, приподнятыми от пола;

2. И.п. – лежа на животе:

Прогибание и удерживание положения;

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

То же, без опоры;

3. Контрольные упражнения:

Сесть и встать на одной ноге, поднимая другую вперед;

Удерживать высокий угол, сидя на полу;

Из положения сидя на полу подняться в упор углом;

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

Развитие гибкости

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

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

Научиться делать высокие махи ногами в различных направлениях, шпагаты и мосты может каждый, хотя успешное освоение зависит от возраста, пола, особенностей

опорно–двигательного аппарата, эластичности связок и тонуса мышц. Одни легко и быстро осваивают упражнения на гибкость, другим приходится трудиться значительно дольше, третьи добиваются успеха лишь упорными, продолжительными тренировками.

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

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

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

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

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

Упражнения для развития подвижности в плечевых суставах.

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

То же, вверх – назад и вниз – назад.

2.Маховые движения прямыми руками.

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

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

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

4.Круговые движения прямыми руками.

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

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

Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах.

1. Глубокое покачивание в выпаде вперед.

2. Махи ногами вперед, в стороны, назад.

Упражнения для развития гибкости позвоночника.

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

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

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

4.Наклоны назад.

5.Круговые движения тазом.

6.Круговые движения плечами.

Развитие ловкости

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

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

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

Развитие выносливости

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

Для жизнедеятельности человека выносливость – одно из необходимых физических качеств.

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

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

Развитие силовой выносливости

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

Упражнения для рук и плечевого пояса

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

Упражнения для ног и туловища

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

Статические упражнения

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

Развитие скоростной выносливости

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

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

Разминка на занятиях по спортивной гимнастике.

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

Разминка длится 6 - 12 минут.

Разминаться нужно до ощущения приятного тепла и легкой усталости. Время разминки и количество повторений каждого упражнения или комплекса в целом можно регулировать: увеличивать по мере повышения тренированности, а также в прохладном помещении; сокращать - для детей от 3 - 4 лет.

Примерные комплексы по спортивной гимнастике прилагаются.

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

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

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

Первый комплекс

Описание упражнений	Количество повторений	Указание к выполнению
<p>1.И.п. - основная стойка. Ходьба на месте, высоко поднимая колени.</p>	30-40 шагов	Развернуть плечи, оттянуть носки.
<p>2.И.п. - основная стойка, руки вперед. 1. –мах руками вверх - назад, 2-и.п., 3-мах руками вниз - назад, 4-и.п. То же, поднимаясь на носки в конце маха;</p>	8-12 раз	Руки на ширине плеч.
<p>3.И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 -наклон влево, соединяя руки над головой, 2-й.п.,3-4 то же, вправо. То же из положения ноги вместе, отставляя ногу на носок во время наклона.</p>	6-12 раз	Наклоняться точно в сторону, смотреть на руки.
<p>4.И.п. - основная стойка. 1-присесть, руки вперед, 2-и.п. То же, поднимая руки вверх.</p>	6-12 раз	Присесть стоя на носках, пятки вместе.
<p>5.И.п. - основная стойка, руки на поясе. 1 - мах правой ногой вперед, 2 - и.п.,3-4 - то же левой ногой; 5 - мах правой вправо, 6-и.п., 7-8 то же, левой ногой То же, поднимаясь на носок.</p>	6-12 раз	Туловище прямое, мах как можно выше, опорную ногу не сгибать.
<p>6.И.п. - упор, лежа прогнувшись .1-2- согнуть руки, 3-4 -разогнуть, прогибаясь и поднимая голову.</p>	6-10 раз	Прогибаться как можно больше.
<p>7.Бег на месте в быстром темпе, высоко поднимая колени То же, на носках.</p>	40-100 шагов	Подпрыгивать повыше, приземляться мягче.

Второй комплекс

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

Третий комплекс

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

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-толчком левой прыжок, ноги вместе.

Приложение 3

Подвижные игры.

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

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

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

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

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

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

«Пронеси мяч».

Инвентарь: надувной мяч или набивной мяч малого веса.

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

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

2. «Борьба за мяч».

Инвентарь: Волейбольный или баскетбольный мяч.

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

3.«Взятие крепости».

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

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

Правила игры: в кругу может находиться только защитник.

4. «Удочка».

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

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

5. «Поймай рыбку».

Инвентарь: два шеста или две веревки.

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

6. «Петушки» (для мальчиков).

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

7. «Подвижная цель».

Инвентарь: волейбольный мяч.

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

Правила игры: игроки не должны заходить в круг.

8. «Кто сильнее?».

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

Правила игры: можно вызывать сразу несколько пар.

9. «Перетягивание каната».

Инвентарь: канат.

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

И Н С Т Р У К Ц И Я

по охране труда при проведении занятий по спортивной гимнастике.

1. Общие требования безопасности.
 - 1.1. К занятиям гимнастикой допускаются дети дошкольного возраста и школьного возраста, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
 - 1.2. При проведении занятий по гимнастике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
 - 1.3. При проведении занятий по гимнастике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
 - травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;
 - травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах.
 - 1.4. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
 - 1.5. При проведении занятий по гимнастике в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.
 - 1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить инструктору, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом инструктору.
 - 1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.
 - 1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.
2. Требования безопасности перед началом занятий.
 - 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
 - 2.2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.
 - 2.3. Проверить надежность крепления перекладины, батута. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.
3. Требования безопасности во время занятий.
 - 3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без инструктора или его помощника, а также без страховки.
 - 3.2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.
 - 3.3. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.
 - 3.4. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
 - 3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.
 - 4.1. 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 инструктору.
 - 4.2. 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.

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

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.

5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

«Путешествие в город «Грации и пластики»»

Задачи:

Образовательные:

1. совершенствовать творческую двигательную деятельность;
2. повторение комбинаций из акробатических упражнений;

Воспитательные:

1. воспитывать чувство грациозности и элегантности движений при выполнении упражнений с лентой;
2. воспитывать чувство красоты гибкости движений в упражнениях на акробатике.

Оздоровительная:

1. комплексное развитие силы основных мышечных групп и гибкости.
2. Формировать правильную осанку.

Методы: Наглядные, словесные, практические.

Приемы: **Игровая мотивация, сюрпризный момент, художественное слово, музыкальное оформление.**

Инвентарь: Ленты, эмблемы для гостей, аудио кассеты, музыкальный центр.

Музыкальное оформление: P. DE Senneville – Lamar, P. Meinerman – Across, Acoustic Alchemy, The InJimate Orcheslra, Ventura – TiAmo, Ocarina – Ocarina.

Ход занятия:

Королева: Здравствуйте дорогие друзья! Я приветствую Вас. Сегодня, уважаемые педагоги, я приглашаю вас отправиться в самое красивое и замечательное королевство в Спортландию. В моем королевстве есть замечательный город «Грации и пластики». Живут в этом замечательном городе люди красивые, стройные, пластичные и очень любят заниматься гимнастикой.

Гимнасты здесь отличные,
Хотя и необычные.

И сейчас, уважаемые гости, перед вами выступит самый маленький житель моего города.

1. Кувырок вперед в упор присев. 2. Перекат назад в стойку на лопатках. 3. Мост из положения, лежа. 4. Поворот лежа на 180 градусов. 5. Упор лежа, прыжком встать, выпрямиться.

(выступление Алёши Мурашко).

Королева: А сейчас выступают юные гимнастки

Очень скоро вся страна
Будет знать их имена.

1. Равновесие на правой (левой) ноге, руки в стороны. 2. Кувырок вперед в упор присев. 3. Стойка на лопатках. 4. Выпрячься, руки вверх мост из положения, стоя. 5. Выпрячься, руки вверх - махом одной и толчком другой переворот в сторону (вправо или влево) в стойку ноги врозь. 6. Кувырок вперед прыжком – прыжок вверх на 180 градусов.

(Выступление Кати Коратковой и Наташи Янковской)

Королева: Я с удовольствием представляю вам звездочку нашего города.

1. Равновесие на правой (левой) ноге, руки в стороны. 2. Кувырок вперед в упор присев. 3. Стойка на лопатках, перека́т назад в полушпагат. 4. Встать, руки вверх мост из положения, стоя. 5. Выпрячься, руки вверх - махом одной и толчком другой переворот в сторону (вправо или влево) в стойку ноги врозь. 6. Кувырок вперед прыжком – прыжок вверх на 360 градусов.

(Выступление Копытовой Насти)

Королева: Пусть праздник звезды зажигают,

Сегодня все его узнают,
Какие звездные детишки
У нас сегодня выступают.

1. Равновесие на правой (левой) ноге, руки в стороны. 2. Стойка на голове (держать). 3. Опуститься упор присев – два кувырка вперед в упор присев. 3. Перека́т назад в стойку на

лопатках без рук (держать). 4. Согнув ноги, встать, выпрямиться руки вверх – махом одной ноги и толчком другой стойка на руках (держать), в кувырок вперед в упор присев. 5. Встать, выпрямиться, руки вверх - махом одной и толчком другой два переворота в сторону (вправо и влево) в стойку ноги врозь. 6. Приставляя левую (правую) поворот направо (налево) – кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Выступление Паши Болотова)

Королева: Стать, гимнастом все мы знаем,

Задача сложная для всех!

Он выступление начинает

И твердо верит в свой успех!

1. Равновесие на правой (левой) ноге, руки в стороны. 2. Наклон, вперед прогнувшись – силой согнувшись, стойка на голове (держать). 3. Опуститься в упор присев – кувырок вперед, кувырок вперед ноги скрестно. 4. Поворот кругом – кувырок назад, кувырок назад в стойку на руках. 5. Выпрячься, руки вверх - махом одной ноги и толчком другой стойка на руках (держать), в кувырок вперед в упор присев. 6. Кувырок, назад согнувшись в упор, стоя ноги врозь – выпрямиться в стойку ноги врозь, руки в стороны. 7. Наклон, вперед прогнувшись (обозначить) – кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук (держать). 8. Согнув ноги, встать, выпрямиться. 9. С двух – трех шагов разбега кувырок вперед прыжком – прыжок вверх ноги врозь.

(Выступление Артёма Ширманова)

Кристина: Не надо бояться, будут смеяться

Спорт не бросай никогда!

Лишь тот, кто не плачет,

Добьется удачи-

Ни что не дается легко без труда!

1. Равновесие фронтальное. 2. Выпад правой (левой) вперед и кувырок вперед в упор присев ноги скрестно – поворот кругом. 3. Стойка на груди. 4. Мост из положения, стоя. 5. Выпрячься, руки вверх - махом одной ноги и толчком другой стойка на руках (держать), в кувырок вперед в упор присев. 6. Кувырок, назад согнувшись в упор, стоя ноги врозь – выпрямиться в стойку ноги врозь, руки в стороны. 7. Наклон, вперед прогнувшись (обозначить) – кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук (держать). 8. Согнув ноги, встать, выпрямиться. 9. Переворот назад, переворот назад в шпагат.

(Выступление Кристины)

Выходят все жители города и показывают пирамиду.

Королева: От юных спортсменов

Пластичных, красивых

За все: за успехи, здоровье и силу,

Гимнастике нашей большое спасибо!

Королева: На память о нашем сегодняшнем путешествии мы вам дарим эмблемы города «Грации и пластики»

Замок «Физкультуры и спорта»

Программное содержание:

- Совершенствовать творческую двигательную деятельность;
- Развивать чувство равновесия, чувство полета, способность легко владеть своим телом;
- Воспитывать чувство красоты движений.

Методы и приемы: Сюрпризный момент, художественное слово, музыкальное сопровождение, игровая мотивация.

Ход занятия:

Ведущий: Далеко, далеко, за горами, за лесами на высокой горе стоит красивый «Замок. И живут в этом замке люди талантливые, замечательные, красивые и очень любят заниматься гимнастикой.

Ведущий: Дорога до замка не простая. Нужно будет много преодолеть препятствия на своём пути. Посмотрите вокруг какая «чаша» вслед за мной идите (дети продвигаться на четвереньках). А вот и новая преграда довольно широкая река, глубины которой мы не знаем. Я вижу лодки, садимся и переправляемся на другую сторону (исходное положение, сидя передвижение вперед на ягодицах, руки имитируют гребки веслом). Ну, вот река позади. И можно идти дальше (ходьба в колонне по одному).

Ведущий: Ребята нужно поторопиться. Прибавим шаг (бег в колонне по одному). Бежим правильно, ровно, легко. Дышим носиком. Молодцы ребята. Вот мы и добрались до «Замка».

Выходит королева с девочкой.

Королева: Я рада приветствовать вас в своем замке.

Гимнасты здесь отличные
Хотя и необычные!

Королева: Сейчас перед вами выступит юная гимнастка.

Выступление юной гимнастки. 1. Равновесие на правой (левой) ноге, руки в стороны. 2. Кувырок вперед в упор присев. 3. Стойка на лопатках. 4. Выпрямиться, руки вверх мост из положения, стоя. 5. Выпрямиться, руки вверх - махом одной и толчком другой переворот в сторону (вправо или влево) в стойку ноги врозь. 6. Переворот вперед, назад. 7. Кувырок вперед прыжком – прыжок вверх на 180 градусов.

Королева: Понравилось вам выступление юной гимнастки?

Дети: Очень понравилось.

Королева: Теперь я вам предлагаю попробовать выполнить акробатические упражнения.

Дети выполняют акробатические упражнения.

1. «Ласточка». Равновесие на одной ноге, руки в стороны.
2. «Берёзка». Стойка на лопатках.
3. «Мост».
4. «Лягушка»

Подвижная игра «Море волнуется»

Ведущий: Ребята пора нам возвращаться домой. Встаем, друг за другом и идем легкой походкой.