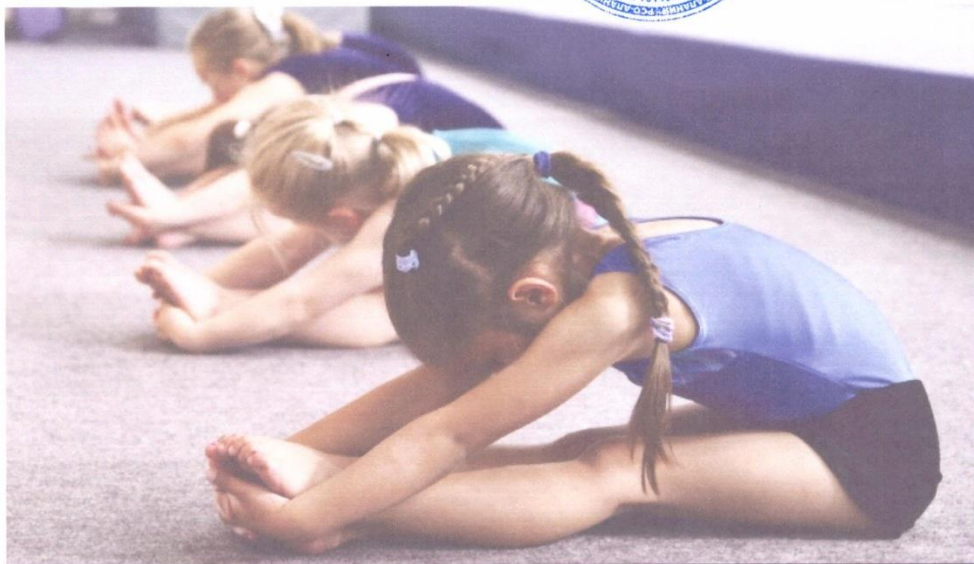


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ДИГОРСКОГО
РАЙОНА РСО-АЛАНИЯ ИМ.А.С.ФАДЗАЕВА

363410, РСО - Алаания, Дигорский район, г. Дигора, ул. Абаева 6 «б», togoev.2019@mail.ru/ факс- 88673390552

Приказ № 29 от «31» 04 2023г.



**Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

**«Спортивная гимнастика»
Возраст учащихся – 5 – 8 лет**

Срок реализации – 3 года

Автор-составитель:

Тотоева Инга Владимировна- тренер- преподаватель по спортивной гимнастике

г. Дигора 2023г

Раздел 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- ✓ Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р.
- ✓ Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной программе (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196);
- ✓ Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14;
- ✓ Устав МАОУ ДО «СШ Дигорского района РСО - Алания им.А.С.Фадзаева»

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивная гимнастика» **физкультурно-спортивной направленности;**

по функциональному назначению является **досуговой;**

по форме организации – **кружковой;**

по времени реализации – **трехгодичная.**

Программа секции «Спортивная гимнастика» является модифицированной.

Новизна программы заключается в том, что программа по спортивной гимнастике ориентирована на подготовку спортсменов для дальнейшего перехода на другие виды спорта для высших достижений. Данная программа послужит одним из важнейших инструментов обновления содержания, образования в школьных учреждениях и будет способствовать развитию физических способностей.

Актуальность

Тема здоровья и физического развития детей будет всегда актуальной. В системе физического воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья.

В нашем обществе неуклонно растут реальные возможности для гармонического развития молодого поколения. Массовое вовлечение детей в систематические занятия спортом и рациональная организация занятий для самых маленьких - это задача большого круга специалистов.

Одной из положительных сторон гимнастики является обеспечение гармоничности развития организма детей благодаря многообразию ее средств.

Гимнастика является технической основой многих видов спорта, соответствующие упражнения включаются в программу подготовки представителей самых разных спортивных дисциплин. Гимнастика не только дает определенные технические навыки, но и вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений.

Эти упражнения способствуют развитию силы, гибкости, быстроты, координации движений, повышению устойчивости вестибулярного аппарата, совершенствуют функции равновесия. При рациональном чередовании различных групп упражнений формируют правильную осанку, что особенно возможно в занятиях с детьми дошкольного и школьного возраста.

Преобразования в экономической и социальных сферах нашего общества, требуют у молодого поколения глубоких, прочных разносторонних знаний, высокой работоспособности и физической выносливости. При наличии этих качеств у молодёжи можно надеяться на их успех в предстоящей взрослой жизни и на более быстрый переход к стабилизации социально – экологических процессов российского общества.

Педагогическая целесообразность в том, что чертой гимнастики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

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

Цель программы:

Основной целью программы является создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности.

Для достижения этой цели решаются **следующие задачи:**

1. Воспитывать устойчивый интерес к систематическим занятиям спортивной гимнастикой.
2. Развивать физические качества спортсменов.
3. Обучить основам техники и тактики спортивной гимнастики.
4. Повышать уровень спортивной подготовленности гимнастов.

Отличительные особенности

Данная программа представляет собой систему тренировочных занятий на преимущественном использовании определенного набора силовых упражнений, исполняемых по жестко построенной системе чередования работы и отдыха, количества подходов и повторений упражнения, веса отягощения и режима мышечной работы. Помимо силовых упражнений могут использоваться упражнения, связанные с воспитанием быстроты, ловкости, выносливости, гибкости на основе применения наиболее доступных и удобных средств.

Особенности организации образовательного процесса

Предметом обучения является гимнастика с общеразвивающей направленностью и виды гимнастики — спортивная акробатика — как средство гармоничного развития детей и как вид спорта. Программа и план обучения легко варьируются в рамках возрастных категорий и физической

подготовленности детей, а также оставляют возможности для творческой инициативы тренеров и преподавателей. В основе программы лежат классические методы обучения детей.

Адресат программы: программа рассчитана для детей с 5 до 8 лет. На занятия принимаются все желающие дети, прошедшие медицинский осмотр и имеющие допуск к занятиям.

Уровень программы, объем и сроки

Программа рассчитана на 216 часа в год. Занятия проводятся три раза в неделю с продолжительностью 90 минут.

Срок реализации программы 3 года (648 часа).

Этапы:

Этап начальной подготовки – 3 года.

Форма обучения - очная.

1. Теоретические и практические;
2. Тестирование (промежуточное и итоговое);
3. Участие в соревнованиях.

Занятия проводятся три раза в неделю с продолжительностью 90 минут с 10 минутным перерывом.

Режим образовательного процесса и наполняемость учебных групп:

Этап обучения	Период обучения (лет)	Минимальная накопляемость групп(чел)	Максимальный количественный состав группы (чел)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки(час/нед)
Начальная подготовка	1год обучения	15	До 30	6
	2 год обучения	15	До 25	6
	3год обучения	15	До 25	6

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

1. Стабильность состава занимающихся (посещаемость).
2. Сохранение и укрепление здоровья, уровень физического развития занимающихся (антропометрия, динамометрия, измерение ЧСС).
3. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся (тестирование).
4. Повышение уровня спортивной подготовки, овладение навыками техники спортивной гимнастики.
5. Выступление на соревнованиях различного уровня, выполнение спортивных разрядов.

Формы подведения итогов реализации программы:

Этап обучения	группа	возраст	Нормативные требования для перевода на следующий год обучения			
			ОФП	Техническая подготовка	Хореографическая подготовка	Участие в соревнованиях
Начальная подготовка	НП-1	5-6	28балов	Б/Р	Вып.	-
	НП-2	6-7	28балов	Б/Р	Вып.	-
	НП-3	7-8	42балла	3юн	Вып.	1

3. Учебно - тематический план

1 модуль Учебный план

№	Название раздела	темы	Количество часов			Форма контроля
			всего	теория	практика	
1	Краткий обзор развития гимнастики в России	Развитие гимнастики в стране	2	2	-	опрос
2	Гимнастическая терминология	«Самолет, ласточка, мостик»	4	4	-	
3	Меры предупреждения травм на занятии по спортивной гимнастике	Техника безопасности на занятиях гимнастикой, в спортивном и гимнастическом зале, правила страховки	2	2	-	
4	Общая и специальная физическая подготовка	Различные виды ходьбы	70	-	70	тестирование
5	Акробатика	Упр. В балансировании. Вращательные упражнения	90		90	зачет
6	Элементы вольных и хореографических упражнения	Позиции рук, ног, упр.у станка.	40		40	зачет
7	Культурно- массовая работа (выступления на физкультурных праздниках)	Выступления на праздниках	8	-	8	выступления
	Итого:		216	8	208	

2 модуль

Учебный план

№	Название раздела	темы	Количество часов			Форма контроля
			всего	теория	практика	
1	Краткий обзор развития гимнастики в России	Развитие гимнастики в стране	2	2	-	
2	Гимнастическая терминология	«Упоры, стойки, перекаты»	4	4	-	опрос
3	Меры предупреждения травм на занятии по спортивной гимнастике	Техника безопасности на занятиях гимнастикой, в спортивном и гимнастическом зале, правила страховки	2	2	-	опрос
4	Общая и специальная физическая подготовка	Упражнения на развитие выносливости, гибкости	70	-	70	тестирование
5	Акробатика	Упр. В балансировании. Вращательные упражнения	90		90	зачет
6	Элементы вольных и хореографических упражнения	Позиции рук, ног, упр.у станка.	40		40	зачет
7	Культурно- массовая работа (выступления на физкультурных праздниках)	Выступления на праздниках	8	-	8	выступления
	Итого:		216	8	208	

3 модуль

Учебный план

№	Название раздела	темы	Количество часов			Форма контроля
			всего	теория	практика	
1	Краткий обзор развития гимнастики в России	Развитие гимнастики в стране	2	2	-	
2	Гимнастическая терминология	«Упоры, стойки, перекаты, кувырки, мостик»	4	4	-	опрос
3	Меры предупреждения травм на занятии по спортивной гимнастике	Техника безопасности на занятиях гимнастикой, в спортивном и гимнастическом зале, правила страховки	2	2	-	опрос
4	Общая и специальная физическая подготовка	Упражнения на развитие выносливости, гибкости, растяжки	70	-	70	тестирование
5	Акробатика	Упр. в балансировании. Вращательные упражнения	90		90	зачет
6	Элементы вольных и хореографических упражнения	Позиции рук, ног, упр.у станка.	40		40	зачет
7	Культурно- массовая работа (выступления на физкультурных праздниках)	Выступления на праздниках	8	-	8	выступление
	Итого:		216	8	208	

Содержание

Для успешного решения вышеназванных задач важно постепенное нарастание трудностей.

Сначала необходимо ребенка заинтересовать, показать, объяснить, а затем закрепить двигательные упражнения. Подбирается материал в соответствии с темой занятий.

Структура занятия по спортивной гимнастике

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

Подготовительная часть по продолжительности занимает 8-10 минут и 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 в 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 занятия занимает 20-25 минут и 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 занимает 3-5 минут. 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.).

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.

9.Принцип формально – эвристического единства.

В обучении следует сочетать традиции и новаторство. Мы используем лучшие традиции, наработанные в гимнастике.

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

1. Краткий обзор развития гимнастики в России – 1 ч.

2. Гимнастическая терминология – 4 ч (в течение всего года во время занятия).

3. Меры предупреждения травм на занятии по спортивной гимнастике (техника безопасности на занятиях гимнастикой, в спортивном и гимнастическом зале, правила страховки).

4. Общая и специальная физическая подготовка – 30 ч.

Различные виды ходьбы (с высоким подниманием бедра, с постановкой ноги с носка на пятку, с захлестыванием голени назад), бег с прямым подниманием ног вперед, назад, галоп, прыжки, многоскоки, подскоки, прыжки через скакалку, упражнения на развитие выносливости, гибкости (мосты, шпагаты, удержание ноги в сторону), прыжки в длину с места, поднимание ног в висе на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях.

5. Акробатика – 60 ч.

Упражнения в балансировании:

равновесия (согнув ногу, высокое равновесие, «ласточка»), шпагаты, полушпагаты, выпады, стойки на лопатках, голове, руках, мосты, «самолет», «колечко», «корзинка».

Вращательные упражнения: группировка, перекаты, кувырки вперед, назад, длинный кувырок, перевороты в сторону («колесо»).

1. Элементы вольных и хореографических упражнений - 40 ч.

Позиции рук, ног, упражнения у станка, движения рук, ног, прыжковые движения, выпады, махи, ритмодвигательные упражнения, элементы классического танца, элементы современного танца.

7. Культурно-массовая работа (выступления на физкультурных праздниках).

Умения, навыки, приобретаемые по истечении обучения
Мальчики

(1 модуль)

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»), кувырок вперед из упора присев и из основной стойки.

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;
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).

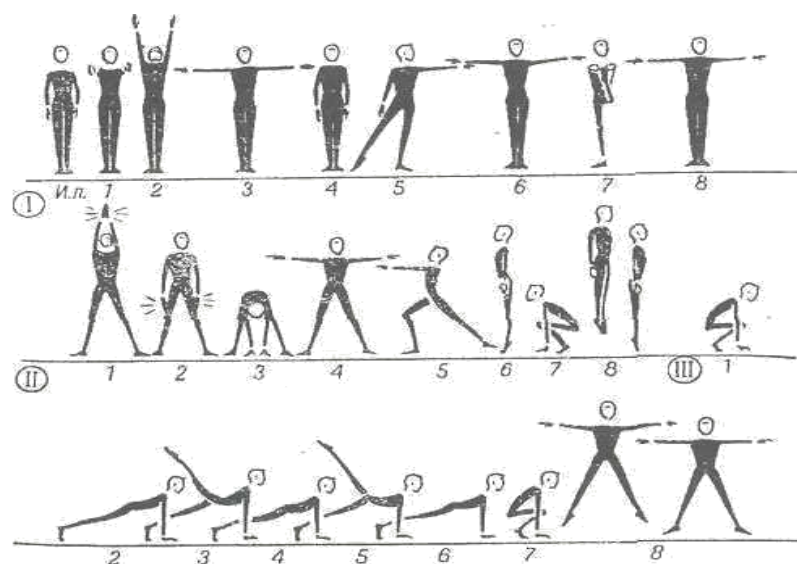


Рис.2

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

Упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнение и 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 вися стоя на горке матов.

Мальчики (2 модуль)

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»), кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед скрестно в сед прямыми ногами.

Стойки и 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;

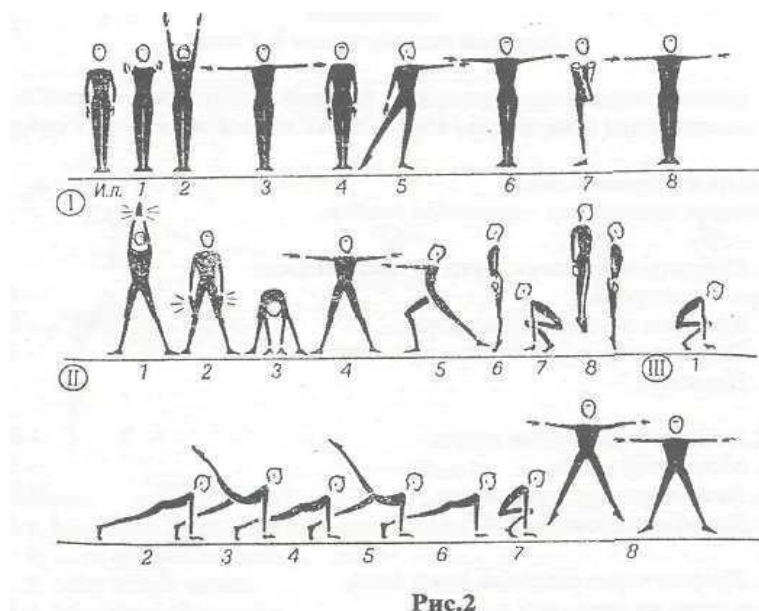
2. Дугами наружу руки вниз и хлопок о бедра;
3. Наклон вперед, ладонями коснуться пола (кисти рядом);
4. Выпрямиться, руки в стороны;

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).



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

Мальчики
3 модуль
(третий год обучения).

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

Стойки и перевороты. Стойка на лопатках («берёзка») с согнутыми и 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 («верблюд»). Полушпагат («улитка»), Полушпагат с наклоном и прогнувшись. Шпагат правой (левой). Шпагат ноги врозь с наклоном вперед («шнур»).

Вольное упражнение. Соединение нескольких элементов в сочетании с музыкой.

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.

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

Девочки
(1 модуль)

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

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

Мосты и шпагаты. Мост из положения лежа на спине. Мост опусканием. Из положения «мост» поворот направо (налево) кругом в упор на Правом (левом) колене. Мост с двух колен («верблюды»), 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;
2. Из основной стойки, шаг вперед и держать равновесие на одной ноге («ласточка»);
3. Выпрямляясь, шаг вперед и кувырок вперед в присед;
4. Перекат назад, стойка на лопатках (держать);
5. Перекат вперед в упор присев

6.Прыжок, вверх прогнувшись, ноги врозь.

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

Прыжок на мост и выход вверх. Приземление. Наскок на возвышение 0,5 м. с прямыми ногами.

Девочки
(2 модуль).

Акробатическое соединение (Рис. 5)

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»), кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед скрестно в сед прямыми ногами.

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

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»).

Соединение нескольких элементов (3-5) в комбинации.

Акробатическое соединение:

Исходное положение — основная стойка.

I.1. Старт пловца;

2. Упор, стоя согнувшись;

3-4. Кувырок вперед упор присев, полуприсед.

5-6. Перекат 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);

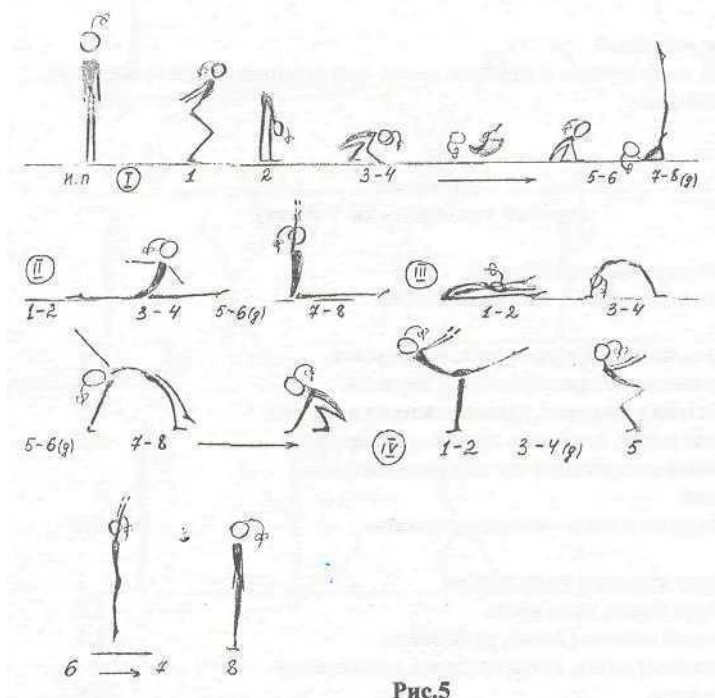
3-4 - Держать;

5- Приставить ногу – «старт пловца»;

6- Прыжок вверх прогнувшись;

7- Доскок руки вверх;

8 - Основная стойка.



Девочки
(3 модуль).

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. Сгибая 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.

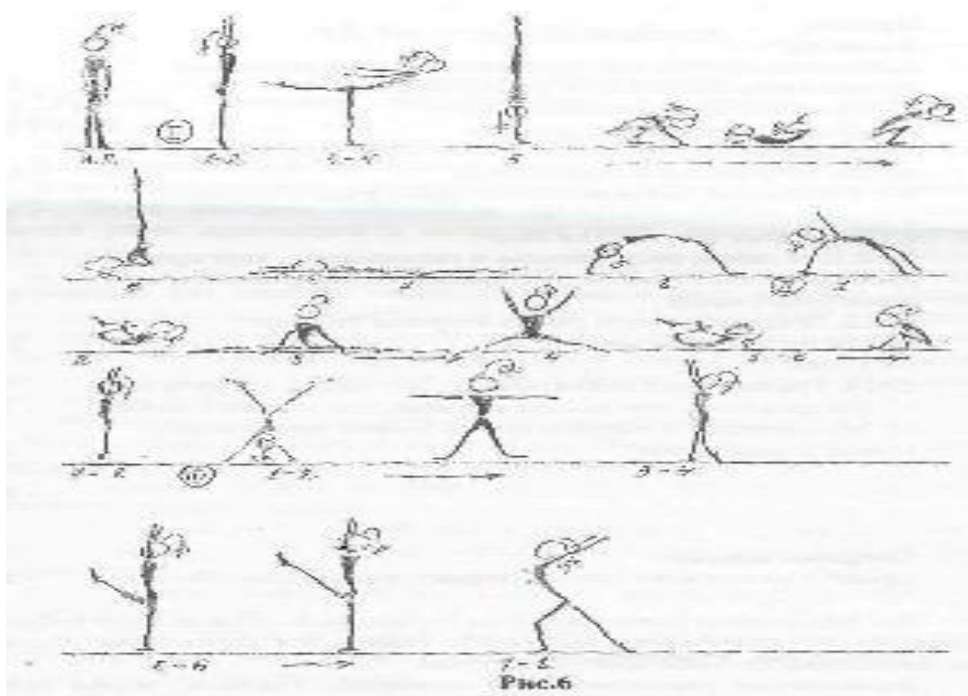
7-8. Прыжок вверх, ноги вместе.

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.



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

Личностный результат: 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.

Метапредметный результат: Именно благодаря физическим упражнениям, воздействующим на развитие мозга, эндокринной, дыхательной систем, значительно оздоравливается организм ребенка, формируются психофизические качества, культура чувств, нравственные и интеллектуальные особенности личности, культура жеста. Физическая культура приводит его к телесной гармонии, воспитывает эстетическое чувство от ощущения телесного здоровья, без которого немислим творческий процесс оздоровления организма.

**Методическое обеспечение дополнительной образовательной
программы «Спортивная гимнастика»**

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

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

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

Полушпагат «улитка» - сед на пятке, находящейся спереди согнутой ноги, другая сзади, туловище вертикально. **Прямой шпагат** - сед с предельно разведенными врозь ногами (в стороны), туловище вертикально, руки в стороны.

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

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

При технически правильно и исполнении ноги и руки на ширине плеч, ноги выпрямлены, опора на всю ступню и ладонь, вес тела переведен на руки. **Мост на коленях** — мост с опорой на голени и руки. **Мост на предплечьях** — мост с опорой на ноги и предплечья.

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

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

Упор согнув ноги - тело вертикально, ноги согнуты и приближены к груди, руки выпрямлены. **Упор углом** - то же, ноги выпрямлены и образуют с туловищем прямой угол, ноги горизонтально полу или чуть выше.

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

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

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

Стойка на лопатках - стойка с опорой на лопатки, затылок, локти и с поддержкой руками под спину. **Стойка на лопатках, руки на полу** - то же, но без поддержки руками о спину. **Стойка на голове** — тело прямое с опорой на руки и голову. **Стойка на руках** - тело прямое с опорой на кисти.

Вращательные упражнения.

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

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

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

Разновидности перекатов: *В сед согнув ноги; согнувшись; ноги врозь;*

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

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

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

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

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

Кувырок - из упора присев толчком *ног* с опорой затылком и шеей перекат в группировке до упора присев. Разновидности: в сед согнув ноги, в сед, в сед ноги врозь, на одну ногу, в стойку на лопатках. **Длинный кувырок** — то же, но с более далекой постановкой рук вперед (без прыжка и фазы полета).

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

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

Техника выполнения и последовательность обучения акробатических упражнений.

1. Группировка.

Техника выполнения. *Группировка*-это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти



захватывают середину голени (стопы и колени слегка разведены).

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

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

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

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

Типичные ошибки. 1.Откинута назад голова.

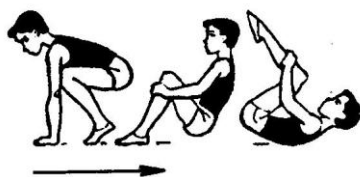
2.Ноги вместе, не разведены.

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

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

2. «Ванька-встанька».

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



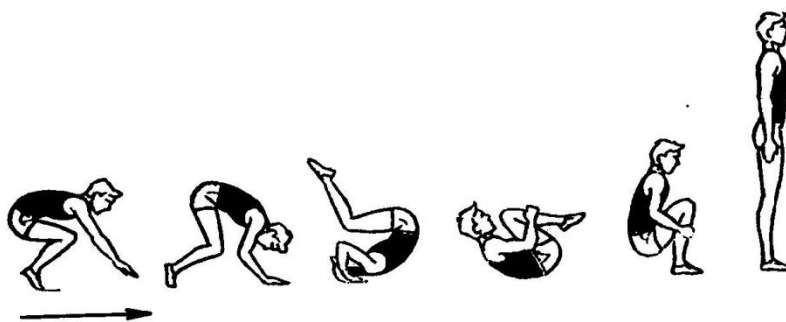
Последовательность обучения:

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

3.Кувырок вперед.

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



Последовательность обучения. 1.Группировка из различных и.п.

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

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

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

5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

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

2.Отсутствие отталкивания ногами.

3.Недостаточная группировка

4.Неправильное положение рук.

5.Опора руками сзади при переходе в упор присев.

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

4. Кувырок назад в группировке.

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

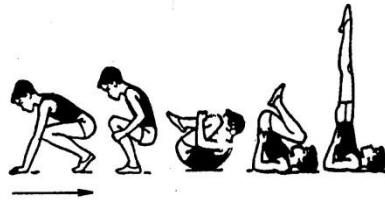
8. «Ласточка» с колена или кошка хвостик подняла.

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.

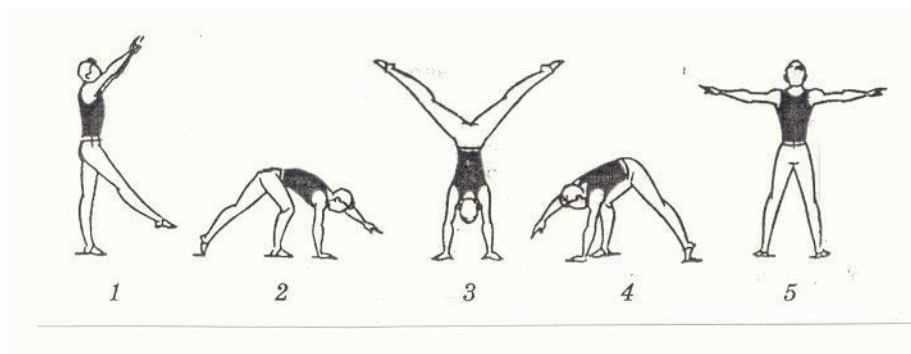
10. «Птичка».

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



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

Последовательность обучения.

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

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

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

4.Махом одной и толчком другой переворот в сторону.

Типичные ошибки.

1.Руки и ноги не ставятся на одной линии.

2. Переворот выполняется не через стойку на руках.

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

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

Страховка. Поддерживать ребенка за пояс. Помогать в перевороте.

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

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



Последовательность обучения.

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

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

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

Типичные ошибки.



1.Ноги в коленях согнуты, ступни на носках.

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

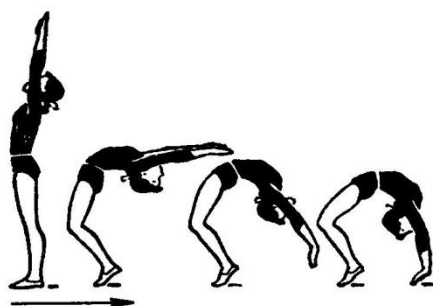
3.Руки и ноги широко расставлены.

4.Голова наклонена вперед.

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

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

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



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

Последовательность обучения.

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

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

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

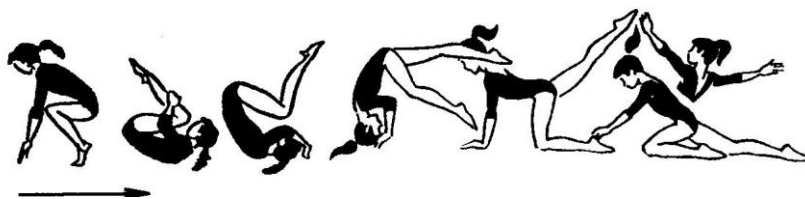
4. «Мост» наклоном назад с поддержкой стоя лицом друг к другу.

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

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

14. Кувырок назад в полушпагат.

Техника выполнения. Заканчивая кувырок назад, согнуть одну ногу к груди и, опираясь на руки, поставить ее на колено, другую ногу не сгибать



и не опускать; выпрямиться, разогнуть руки в упор стоя на колене. Опуская ногу и отодвигаясь, выпрямиться, скользя руками по полу - полушпагат.

Последовательность обучения.

1. Из упора присев кувырок назад в упор присев.

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

3. Из упора присев кувырок назад в упор, стоя на одном колене, другое 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 согнутой 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).

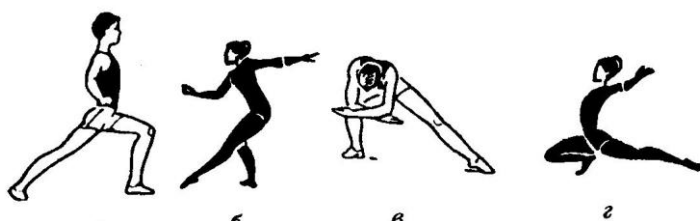
И.п. – о.с. Сначала с опорой у гимнастической стенки или просто около стены, постепенно переходя на самостоятельное выполнение.

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.

18. «Улитка» или Полушпагат.



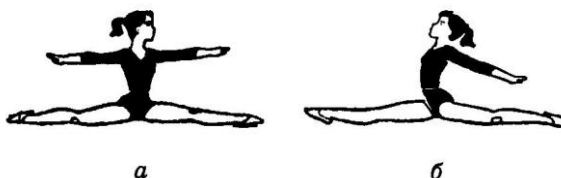
И.п. – стоя на двух коленях.

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 вверху, а другая внизу, обе назад и достают до выпрямленной ноги.

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

19. Шпагат (прямо) И.п. – о. с.



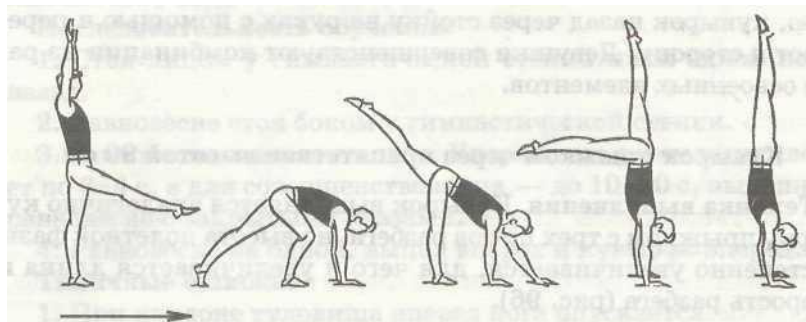
Техника выполнения. Медленно расставить прямые ноги в стороны, носки вытянуты, колени выпрямлены. Когда ноги будут расставлены шире плеч, понадобится опора на 2-х руках. Обе руки поставить на пол перед собой и продолжать расставлять ноги в стороны настолько, насколько это возможно.

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

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

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 толковой 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.

Планируемые результаты

Контрольные упражнения и нормы для оценки общей и специальной физической подготовленности по спортивной гимнастике. *(диагностика физической подготовленности)*

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.

Методика оценки отдельных акробатических элементов.

1.Шпагаты (левый, правый, поперечный).



Ноги лодыжками касаются пола, руки на полу **1 балл**



То же, но руки в стороны **0,8 б.**



Ноги до колен касаются пола, руки в стороны **0,6-0,4 б.**



Ноги почти полностью касаются пола, слегка согнуты **0,3-0,2 б.**



Ноги полностью прилегают к полу носки оттянуты, руки в стороны

(без сбавки)

2.Мост (из произвольного положения).



Ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45 градусов **1 б.**



Ноги и руки значительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали **0,8-0,6 б.**



Ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали
0,5 б.



Ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу **0,2-0,1 б.**



Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу **(без сбавки)**

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



Тело прямо, руки в стороны, нога ниже прямого угла **1 балл**



То же, но нога параллельно полу **0,5 б.**



То же, нога на уровне груди **0,3 б**



То же, нога на уровне плеча **0,1 б.**



То же, нога на уровне уха **без сбавок**

Сумма сбавок во всех упражнениях определяет оценку (по таблице) за гибкость.

Уровень развития	Баллы	Прыжки в длину (см)	Гибкость (сбавки за ошибки) Баллы (см)
	10	160	16
	9,9	155	-
	9,8	151	15
	9,7	148	-

Сформирован 	9,5	145	14
	9,6	142	-
	9,7	139	13
	9,6	136	-
	9,5	132	12
	9,4	128	11
	9,3	124	10
На стадии формирования 	8,0	120	9
	7,8	116	8
	7,5	112	7
	6,0	108	6
	5,5	104	5
Не сформирован 	4,0	100	4
	3,5	96	3
	3,0	92	-
	2,5	88	2
	2,0	84	-
	1,0	81	1

Методическое обеспечение:

1. Маты;
2. Гимнастические ленты;
3. Мячи (разного диаметра);
4. Флажки;
5. Гимнастические палки;
6. Гимнастические скакалки;
7. Аудио и видео кассеты, диски.

Литература для педагога

1. Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. Гимнастика. - Ростов –на- Дону: Феникс, 2011.-336 с.
2. Власова О.П. Развитие гибкости при обучении элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике: дис. канд. пед. наук/О. П. Власова. - Омск, 2011.-161с.
3. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью/ Д.В. Дианов. Е.А. Радугина, Е.Степанян.- М.:КноРус, 2012.-184 с.
4. Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания . / Т. М. Лебедихина ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 112 с.
5. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М: Физкультура и спорт, 1984.
6. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айиспресс, 2004.-112с. – (Методика)
7. И.А.Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова. «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» М. Просвещение, 2011
8. Д.И. Воронин, В.А. Кузнецов, гимнастика и методика преподавания. дидактические материалы для самостоятельной работы студентов. Нижний Новгород, 2012.

Литература для детей

1. Бакал Д.С.и др. Большая олимпийская современная энциклопедия. М. Эксмо, 2008 г.
2. Поляков В.С. На зарядку становись. М. Детская энциклопедия. 2009 г.
3. Фирилева Ж.Е., Рябчиков А.И., Загрядская О.В. Ритмика в школе. Третий урок физической культуры. - Ростов –на- Дону: Феникс, 2014.- 288 с.