

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принято на заседании
методического совета
МОУ ДО «ДЮСШ»
Протокол № 1
от «28» августа 2017г.

Утверждено

Приказом

№ 46/п от «04» сентября 2017г.

Директор МОУ ДО «ДЮСШ»

Д.В. Белоусов



**Дополнительная
общеразвивающая программа
по спортивной гимнастике
для детей 4-6 лет**

Составила: Тренер-преподаватель
Солтан Светлана Александровна

г. Новодвинск

2017 год



РЕЦЕНЗЕНТ:

Аракелова Л.А., заместитель директора по учебно-воспитательной работе МОУ ДОД ДЮСШ г. Новодвинска

В «Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по спортивной гимнастике для детей 4-6 лет» дана классификация гимнастических упражнений и упражнений на снарядах, приведена характеристика основных физических качеств и упражнения на их развитие, а также упражнения на расслабление и восстановление организма.

Кроме того, в программе приводятся критерии оценки общей и специальной физической подготовки, и рекомендации по технике безопасности на занятиях по спортивной гимнастике.

Программа адресована инструкторам по физической культуре и тренерам – преподавателям в детском саду.



СОДЕРЖАНИЕ:

Введение	4
I. Теоретическая часть программы	
Пояснительная записка	5
Цель, задачи программы	6
Ожидаемый результат	6-7
Принципы построения программы	7
Методы и приемы	7
Этапы обучения	8-9
Работа с родителями	9
Педагогические технологии	9
Принципы построения занятий по спортивной гимнастике (СОГ)	10
Структура занятия по спортивной гимнастике (СОГ)	10
II. Практическая часть программы	
Методы и приемы в спортивной гимнастике (СОГ)	11
Содержание деятельности тренера-преподавателя по спортивной гимнастике	12
Работа с детьми	12
Сотрудничество с коллегами	12
Взаимодействие с родителями	12
Учебно-тематический план 1 года обучения (СОГ)	13
Учебно-тематический план 2 года обучения (СОГ)	14
III. Практический материал для занятий в спортивно-оздоровительных группах 1-2 года обучения	
1. Акробатика	15-18
2. Брусья (низкая жердь)	18-19
3. Бревно (низкое)	20
4. Прыжок	21
5. Хореографическая подготовка	21-23
6. Материал СФП и ОФП для групп начальной подготовки	24-26
7. Тестирование специальной физической подготовленности	27-28
Классификация акробатических упражнений	29-30
Техника выполнения акробатических упражнений и последовательность их изучения	31-37
Упражнения по акробатике для детей 4-5 лет, 5-6 лет	37
Хореографическая подготовка	38-41
Примерные комплексы классического экзерсиса для детей 4-5 лет	41-42
Примерный комплекс классического экзерсиса для детей 5-6 лет	43
Бревно. Упражнения на бревне	44-45
Техника выполнения упражнений на бревне	45-47
Сочетание элементов на бревне для детей 4-5 лет, 5-6 лет	47-48
Упражнения на жерди	49-50
Методика обучения упражнений на перекладине для детей 4-5 лет, 5-6 лет	51
Методика обучения прыжка	52-54
Батутная подготовка	55
IV. Комплексная оценка развития движений и физических качеств у детей	
Диагностика физической подготовленности детей	56
Контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по спортивной гимнастике	56-57
Восстановительная хореография	58-59
Врачебно-педагогический контроль	59-60
Список литературы	61
Материально-техническое обеспечение	61
Приложение 1-6	62-81

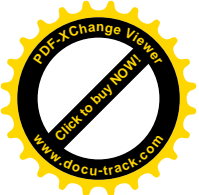


Введение

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.

Гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья. Это – 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, а также общеразвивающим и прикладным упражнениям, отдельным спортивным навыкам.

В данной программе раскрываются подходы, доказывающие возможность повышения физической подготовленности детей по спортивной гимнастике.



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность. Гимнастика имеет большое оздоровительное значение при условии систематического ее выполнения детьми. Она предполагает оздоровление и всестороннюю физическую подготовленность ребенка к разнообразной деятельности, формирование физического совершенства.

Содержание образовательной деятельности «Физическая культура» направлено на достижение целей оздоровления и формирования интереса у детей 4-6 лет к занятиям физической культурой и спортом.

На основании примерной программы «Спортивная гимнастика» под редакцией Ю.К. Гавердовского, Т.С. Лисицкой, Е.Ю. Розиной и В.М. Смолевского, утвержденная Министерством спорта, Москва 2009, была составлена «Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по спортивной гимнастике для детей 4-6 лет».

Необходимость в создании модифицированной программы обусловлена заинтересованностью родителей, стремящихся к разностороннему развитию своих детей. Новизна и особенность программы в том, что спортивная гимнастика, как вид деятельности, в программах дошкольных учреждений не предусмотрена. Данная программа послужит одним из важнейших инструментов обновления и дополнения к содержанию программ по физическому воспитанию детей дошкольного возраста.

Программа педагогически целесообразна, так как при её реализации у детей повышается уровень физического развития и укрепляется здоровье. Основу программы составляют гимнастические упражнения. Большое значение придается эстетике формы, красоте и свободе движений. Отличительной чертой является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Занятия спортивной гимнастикой направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость). Многообразие движений доставляет занимающимся радость и может послужить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Акробатические упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышают 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», сформированному на основе идей психологов Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и других. Такой принцип вызывает у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов. Занятия проводятся с учетом санитарных норм и правил (Сан ПиН).

Для получения объективной информации о происходящих изменениях в физическом развитии, физической подготовленности и состоянии здоровья детей в процессе жизнедеятельности в программе предусмотрен врачебно-педагогический контроль.



Цель программы: способствовать укреплению здоровья и формированию интереса к занятиям физической культурой и спортом у детей 4-6 лет.

Задачи программы:

- ❖ Воспитывать здоровых, волевых и дисциплинированных детей, стремящихся к занятиям физической культурой
- ❖ Совершенствовать двигательную активность детей и формировать правильную осанку
- ❖ Развивать физические качества: скорость, сила, гибкость, выносливость, координацию движений, и творческие способности
- ❖ Формировать умения и навыки двигательной активности
- ❖ Обучать основам техники гимнастических упражнений
- ❖ Пропагандировать занятия физической культурой и спортом.

Для успешного решения вышеназванных задач важно постепенное нарастание трудностей. Вначале необходимо заинтересовать ребенка, показать и объяснить упражнения, затем приступить к обучению, а впоследствии 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. Учет учебно-тренировочной и воспитательной работы ведется в специальном групповом журнале.

Материал, предусмотренный программой, 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.

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

«Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по спортивной гимнастике для детей 4-6 лет» (СОГ) рассчитана на 2 года для всех желающих детей в возрасте от 4 до 6 лет. Основной формой работы по программе являются групповые занятия.

Занятия проводятся три раза в неделю продолжительностью 30 минут, с группой численностью 8 – 10 человек. В год проводится 72 занятия.

Основными формами организации деятельности детей на занятии являются: индивидуальная, групповая и работа по подгруппам.

Ожидаемый результат:

1. Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.
2. Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.
3. Уметь выполнять движения, проявляя творчество и фантазию.
4. Принимать правильное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстоянии не менее 100 см.
5. Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
6. Выполнять имитационные упражнения с элементами акробатических упражнений, демонстрируя красоту, выразительность и пластичность движений.



Способ проверки ожидаемого результата производится путём принятия контрольных нормативов у детей 4-6 лет (п.7 Программы).

Форма подведения итогов – контрольные занятия, для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки ОФП и СФП по спортивной гимнастике (п.7 Программы).

Принципы построения программы

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

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

1. Организационные:

- ❖ **наглядные** (показ педагога, пример, помощь, информационно-рецептивный)
- ❖ **словесные** (описание, объяснение)
- ❖ **практические** (повторение, самостоятельное выполнение упражнений)
- ❖ **поточный** (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. Мотивационный (убеждение, поощрение);

Процесс обучения гимнастическому упражнению представляет собой определенную систему действий тренера-преподавателя 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.



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 тренера-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 движениями;
- ❖ 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 соревновательных условиях.

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 тренера-преподавателя 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 освоения этапов 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 необходимо тесное взаимодействие с родителями. Такое сотрудничество определяет творческий и познавательный характер процесса обучения, развитие физических способностей детей, обуславливает его результативность.

Работа с родителями предполагает:

- индивидуальные консультации,
- рекомендации и беседы на развитие физических качеств детей в домашних условиях,
- анкетирование по вопросам физического воспитания детей,
- информационные стенды,
- показ открытых и итоговых занятий,
- совместные праздники и досуги.

Для успешной реализации создана благоприятная **предметно – развивающая среда**. Используется спортивное оборудование: гимнастические маты, бревно, гимнастический мостик, разновысокие брусья, низкая жердь, без которых невозможно достижение высоких результатов. Для развития общеразвивающих упражнений применяются: скакалки, гимнастические палки, гантели.

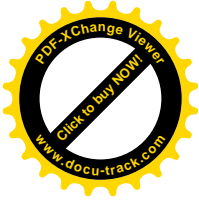
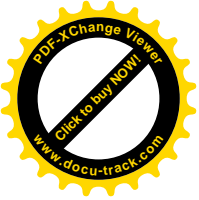
Материалы программы предусматривают использование инновационных педагогических **технологий**:

- здоровьесберегающих,
- развивающего обучения,
- информационно - коммуникативных,
- интеграции образовательного процесса,
- игровых.

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

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

Большой интерес детей к занятиям спортом и в частности спортивной гимнастикой, побудило желание разработать «Дополнительную образовательную общеразвивающую программу по спортивной гимнастике для детей 4-6 лет».



Принципы построения занятий по спортивной гимнастике (СОГ).

- 1.Безопасность.** Создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка 4-6 лет.
- 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, направленные на развитие психических функций детей реализуются путём применения таких видов деятельности, как игровой, сюжетно-ролевой, продуктивный (оздоровительно–спортивная, творческая) музыкальный.
- 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; 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.

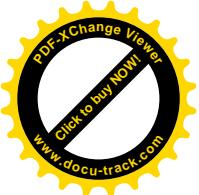
Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения в подготовительную часть включать 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 содержит следующие задачи:

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

Заключительная часть. Основными ее задачами являются подведение итогов данного занятия и 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.).



II. Практическая часть Программы

Методы и приемы в спортивной гимнастике (СОГ).

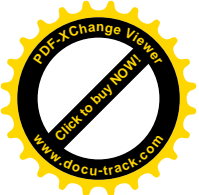
Спортивная гимнастика

1. Гимнастические этюды
2. Спортивные игры
3. Хореографическая подготовка
4. Подвижные игры
5. Батутная подготовка
6. Беседы
7. Упражнения на гимнастических снарядах
8. Просмотр видео
9. Гимнастические праздники по ОФП и многоборью
10. Наглядные пособия



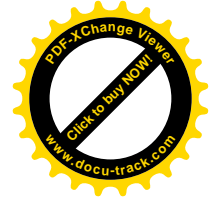
Содержание деятельности тренера-преподавателя по спортивной гимнастике

РАБОТА С ДЕТЬМИ	СОТРУДНИЧЕСТВО С КОЛЛЕГАМИ	ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С РОДИТЕЛЯМИ
Спортивная гимнастика		
<ol style="list-style-type: none">1. Гимнастические праздники2. Спортивные праздники и развлечения3. Конкурсы	<ol style="list-style-type: none">1. Консультации по развитию физических качеств2. Семинары – практикумы3. Распространение опыта	<ol style="list-style-type: none">1. Анкетирование2. Собrania3. Праздники, развлечения4. Беседы, консультации5. Информационные стенды6. Просьбы, поручения



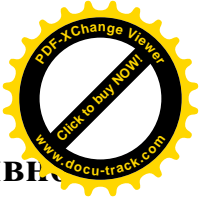
Учебно-тематический план
для спортивно-оздоровительной группы (СОГ) первого года обучения.

№ п/ п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Краткий обзор развития гимнастики в России	1	1	-
2.	Гимнастическая терминология	2	2	-
3.	Меры предупреждения травм на занятии по спортивной гимнастике	2	2	-
ИТОГО		5	5	
4.	Общая и специальная физическая подготовка	18	-	18
5.	Акробатика.	21	-	21
6.	Хореографическая подготовка.	17	-	17
7.	Упражнения на гимнастических снарядах (бревно, низкая жердь, батутная подготовка).	15		15
8.	Контрольные испытания (спортивные праздники)	4	-	4
ИТОГО		80	5	75



Учебно-тематический план
для спортивно-оздоровительной группы (СОГ) второго года обучения.

№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	3	
4.	Общая и специальная физическая подготовка	15	-	15
5.	Акробатика.	24	-	24
6.	Хореографическая подготовка.	16	-	16
7.	Упражнения на гимнастических снарядах (бревно, низкая жердь, батутная подготовка).	16		16
8.	Контрольные испытания (спортивные праздники)	6	-	6
ИТОГО		80	3	77



III. Практический материал для занятий в спортивных оздоровительных группах (СОГ)

1- 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ (ДЕВОЧКИ)

1. АКРОБАТИКА
2. БРУСЬЯ (низкая жердь)
3. БРЕВНО (низкое)
4. ПРЫЖОК
5. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
6. МАТЕРИАЛ ДЛЯ ОФП И СПФ
7. ТЕСТИРОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Условные обозначения:

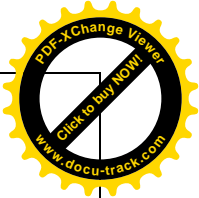
«П» - первое обращение к упражнению, пробные исполнения,

«Р» - углубленное разучивание упражнения,

«О» - освоение упражнения до уровня двигательного навыка,

«С» - совершенствование и эксплуатация упражнения в практике.

№	Упражнения	Технические требования	1 г.об.	2 г.об.
1. АКРОБАТИКА				
1.1.	Основная стойка, стойка руки вверх, поза статического равновесия при доскоках	Владение осанкой, стилем, активной оттяжкой тела вверх в стойке руки вверх.	ОС	ОС
1.2.	«Мост» из положения лёжа на спине, наклоном назад «Мост» из положения стоя на коленях, наклоном назад «Мост» из положения стоя на возвышение	Исп. с минимально согнутыми и прямыми ногами, прямыми руками, распределением мышечного тонуса с наклоном головы назад.	ПР	ОС
		Исп. с минимально согнутыми и прямыми ногами, прямыми руками, распределением мышечного тонуса с наклоном головы назад.	П	
1.3.	Из «моста» полупереворот назад через стойку на руках	Полное опускание тазом на опору Выполнение на обе ноги с полным свободным опусканием без «раскачиваний».	ПР	ПР
1.4.	Переднезадний «полушпагат» и «шпагат»		Р	
1.5.	Фронтальный («прямой») «шпагат»		П	
1.6.	Равновесие на одной ординарное («ласточка»)	Навык удержания устойчивого равновесия со стабильной (произвольной по форме) установкой рук; тело прогнутое	ПР	С

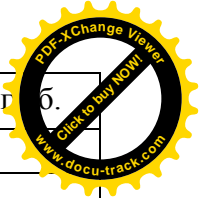


		(плечевой пояс выше таза, стопа свободной ноги выше уровня головы).		
--	--	---	--	--

№	Упражнения	Технические требования	1 г.об.	2 г.об.
1.АКРОБАТИКА				
1.7.	Простой прыжок (подскок) на месте и приземление в доскок (на полу)	Правильная координация действий в отталкивании и махе руками, приземление с носков в «доскок» ноги вместе, освоение роли балансирующих действий руками.	ОС	
1.8.	Группировка из положения «лёжа на спине» и разгруппировка	Быстрое взятие положения гр. и выпрямления с возвращением в и.п. Контроль захвата голени руками, правильное положение головы в гр. и переменах.	РО	
1.9.	В положении группировки лёжа на спине, активные «раскачивания» с циклическим вращением вперёд и назад	Владение навыком нарастающего «раскачивания» (при частичном «распускании» и быстром восстановлении гр.) с поочерёдным отталкиванием спиной (при вращении вперёд) и ногами (при вращении назад)	П Р	
1.10	То же, что 1.9, до упора присев при движении вперед и до высокого упора (стойки) на лопатках при движении назад	Владение навыком нарастающего «раскачивания» (при частичном «распускании» и быстром восстановлении гр.) с поочерёдным отталкиванием спиной (при вращении вперёд) и ногами (при вращении наз.).	П	
1.11	Из основной стойки сед с прямыми ногами и перекаат назад до высокого упора (стойки) на лопатках	Владение мягким приходом в сед с упреждающей опорой руками.	П	

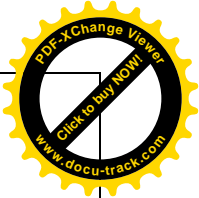


№	Упражнения	Технические требования	1 г.об	2 г.об.
1. АКРОБАТИКА				
1.12.	Из стойки на коленях перекат вперёд прогнувшись и перекат назад в упор лёжа	Неоднократное повторение перекатов вперёд - назад, правильная работа головой в положениях прогнувшись.		ПР
1.13.	Из стойки на левом (правом) колене, другая нога в сторону, кувырок боком влево (вправо)	Владение быстрым кувырком боком в обе стороны с чётким группированием при перекате.		П Р
1.14.	Из упора присев и положения «старта пловца» длинный кувырок вперёд	Постановка рук подальше вперёд с активным отталкиванием ногами, чёткое сохранение группировки с захватом до конца упр. при движении со «старта пловца» - прыжок с взмахом руками вперёд. Близкая постановка рук («под себя») во всех случаях грубая ошибка.	П	РО
1.15.	Из «седа» с прямыми ногами кувырок назад в упор присев	Исп. с темпового наклона вперед с энергичным движением спиной назад. Особо чёткий контроль постановки кистей за голову пальцами по ходу движения. Разворот кистей наружу, опора кулаками приход в упор на коленях - грубые ошибки. Активная опора руками с полным освобождением головы от опоры о мат. Чёткое удержание плотной группировки с захватом голени при завершении упр.	П	РОС
1.16.	То же с серией быстрых кувырков назад	В каждом цикле кувырков подчеркнуто активное отталкивание ногами с энергичным движением назад плечами в перекаат.		ПРО



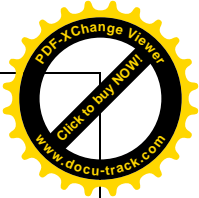
№	Упражнения	Технические требования	1 г. об.	2 г. об.
1. АКРОБАТИКА				
1.17.	Стойка на руках лицом к опоре	Линия тела прямая, уши «втянуты» в плечи, рёбра втянуть.	П	
1.18.	Переворот с шага влево и вправо начальным движением вперёд и в сторону	Исп. с равномерной постановкой рук и ног точно на одной линии, с хорошо выраженным махом одной и толчком другой, с активной порой руками. Отклонение от прямой осанки и приход в стойку с сомкнутыми ногами – грубая ошибка.	ПР	
1.19.	«Черепашки» вперед и назад	Передвигать руками и ногами поочередно. Таз касается пола – грубая ошибка.	ПРО	
1.20.	«Тачка»	В паре: один в упоре лежа, другой держит за колени. Спина горбиком, колени, носки оттянуты.	ПРО	
1.21.	Игра «Ручеек»	Две команды: одна – мост, другая – ручеек плывет. Мост широкий – грубая ошибка.	ПРО	

№	Упражнения	Технические требования	1 г. об.	2 г. об.
2. БРУСЬЯ (низкая жердь)				
2.1.	Вис хват сверху в покое	Закрытая осанка, активная оттяжка, контроль и самоконтроль «линии».	ПРО	
2.2.	«Флажок»	Подбородок лежит на жерди, ноги подняты вперёд.	ПРО	
2.3.	«Обезьянка» в висе хват сверху ходьба на руках	Закрытая осанка, активная оттяжка, контроль и самоконтроль «линии».	ПР	
2.4.	Махом вперёд подъём переворотом	Закрытая осанка, таз поднять вверх.	ПР	
2.5.	«Рабочий» упор хват сверху, и серия малых отмахов назад с возвращением в упор	Опора о гриф тазобедренным сгибом с прямыми руками за счёт «проваливания» в плечах.	РО	ОС
2.6.	Из упора хват сверху	Спад на оборот с поздним сгибанием и захватом жерди.		О С



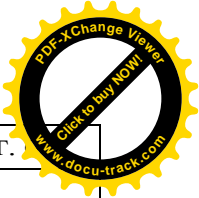
2.7.	оборот назад Из виса хват сверху удержание угла ноги вместе	Окончание оборота в положении активного замаха. Закрытая осанка, активная оттяжка. Руки прямые, ноги прямые.	ПРО	С
2.8.	Подтягивание из виса на низкой жерди	Подбородок касается жерди.	ПРО	

№	Упражнения	Технические требования	1 г. об.	2 г. об
3.БРЕВНО (низкое)				
3.1.	На полу, скамейке, низком и стандартном бревне: стойки на полной стопе, на обеих, на одной другая вперед, назад, в сторону; то же на полупальцах, в полуприседах	Сохранение «подтянутой» осанки, навык точной постановки стопы в позициях поперек и продольно; владение вариантами расстановки стоп на опоре.	ПРО	РО
3.2.	То же с заданными переменами положений рук, поворотами головы, полуприседами	Сохранение «подтянутой» осанки, навык точной постановки стопы в позициях поперек и продольно; владение вариантами.	ПРО	РО
3.3.	На низком бревне поперек и продольно: равновесие на одной ординарное («ласточка»)	В спине прогнуться, нога на уровне горизонта, руки в стороны.	РО	РО
3.4.	«Седы» на бедре (на обе ноги), упор продольно, то же сзади, упор ноги врозь поперек, продольно (на обе ноги), упоры присев, лежа, лежа сзади, стоя согнувшись	Четкая фиксация положений, контроль осанки и опорных положений кистями (при опоре ногами-стопами). Навык точной установки кистей в упорах.	ПР	РОС
3.5.	Положение лёжа на спине, животе	Освоение правильного симметричного положения на опоре, захватом бревна.	РО	РОС
3.6.	Шаги простые	Исп. с носка, на полупальцах. В	ПР	РОС



	вперед, боком, назад	медленном и ускоренном движении, шагами разной величины, с различными позициями рук, с ограниченным зрительным контролем.		
--	----------------------	---	--	--

№	Упражнения	Технические требования	1 г. об.	2 г. об.
4. БРЕВНО(низкое)				
3.7.	То же, что 3.6. в ритмованной форме, со сменой ног	Стабильный контроль осанки и оптимального м. тонуса. То же, что 3.6.	П	РО
3.8.	Из седа верхом поперек перекач назад в стойку на лопатках	Навык симметричного движения назад с четким захватом бревна и выходом в прямое вертикальное положение ст.		П
3.9.	Из упора присев поперек кувырок вперед в положении лежа на спине, в сед верхом, в упор лежа	Навык уравновешенного движения в перекачте, владение перехватами.	П	РОС
3.10.	Наклоном вперед из стойки на н. поперек кувырок вперед в сед верхом, упор присев с дохватом и без дохвата	Навык быстрого «прокатного» движения без выхода из плоскости снаряда; при выходе в упор. Присев четкая постановка стоп на полупальцы.	РО	ОС
3.11.	Из упора стоя наскоки в упор продольно, с перемахами одной, двумя в упор верхом, упор сзади и др.	Быстрая точная фиксация конечное положение с сохранением технической осанки и без «поправок».	ПР	ОС
3.12.	«Цапелка», руки на пояс	Ходьба с носка, носок прижат к коленке, колено на уровне пояса.	П Р	О С
3.13.	Соскок – прыжок прогнувшись вверх	Во время полета, руки вверх, ноги прямые, носки оттянуты.	П Р	О С
3.14.	Соскок - рондат	При постановке рук, одна разворачивается кистью внутрь, при прохождении стойки ноги соединить.		П Р



№	Упражнения	Технические требования	1г.об.	2г.
5. ПРЫЖОК				
4.1.	С шага толчком одной напрыгивание на две ноги на возвышение 10 см, прыжок вверх прогнувшись	При напрыгивании руки отводятся назад (старт пловца). При выполнении прыжка руки активно поднимаются вверх.	ПРО	ПРО
4.2.	Тоже что 4.1 с разбега	Бег с ускорением. Бег с ускорением.	ПРО	РО
4.3.	С разбега толчком одной напрыгивание на две ноги на гимнастический мост прыжок вверх прогнувшись	При напрыгивании руки отводятся назад (старт пловца). При выполнении прыжка руки активно поднимаются вверх. Активный толчок ногами от гимнастического моста, во время прыжка ноги прямые, приземление на полусогнутые.	П	РОС

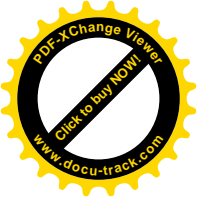
5. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Элементы классического танца (у опоры).

1. Изучение позиций классического танца: Исвободная позиция для ног, вторая, третья свободная позиция (стопы развернуты под углом 140-150 град.).
2. Переход из I п. во II, из I п. в III.
3. Основные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья.
4. Положение у опоры: лицом к опоре, руки слегка согнуты, боком к опоре, спиной к опоре.
5. Подъёмы на полупальцы лицом к опоре, затем боком.
6. Полуприседы (демиплие) по I, II, III п.; приседы (гран плие) по I, II, III п. в медленном темпе (на 4 счёта). Упражнения выполняются лицом, затем боком к опоре.
7. Батман тандюсэмпль: лицом к опоре в I п. движение выполняется в сторону, затем вперёд, назад. Боком к опоре в I п. отдельно (по 4 раза, затем по 2 раза) вперёд, в сторону, назад. Батман тандю «крестом» (вперёд, в сторону, назад, в сторону). То же из III п.
8. Батман тандю жете. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандюсэмпль.
9. Гранд батман жете – высокие махи. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандюсэмпль.

Движения свободной пластики.

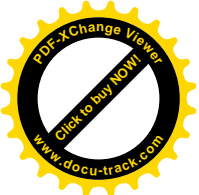
1. Круглый полуприсед лицом к опоре на всей стопе, стопы параллельно (Искрытая позиция), на полупальцах.
2. Наклоны назад, наклоны назад с демиплие.



3. Прямая волна вперед лицом к опоре.
4. Оттяжка в сторону по I свободной позиции.
5. Волны руками в положении руки в стороны, вперед (одновременные, поочередные).
6. Взмахи руками в стороны - кверху.

Партерная хореография

1. Сед согнутыми ногами, касаясь пальцами пола. Поочередное сгибание и разгибание стоп, не отрывая носки от пола.
2. Сед с прямыми ногами сгибание и разгибание стоп.
3. Сед углом сгибание-разгибание стоп с постепенным разведением и сведением ног.
4. Сед с прямыми ногами, стопы на себя, развернуть стопы в I позицию, оттянуть носки, соединить стопы, стопы на себя.
5. Сед с прямыми ногами вытянуть подъёмы, пальцы на себя, оттянуть носки, взять стопы на себя.
6. То же поочередно правой, левой стопой.
7. То же, но в положении лежа на спине.
8. Сед с прямыми ногами. Согнуть правую, положить правую ногу на пол (выворотно), выпрямить вперед (и. п.). То же с другой ноги.
9. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Захватить руками стопы, наклон вперед согнувшись (с круглой спиной).
10. Упражнения выполняются в седе прямые ноги вперед, в стороны - наклоны.
11. В стойке на коленях сед на правом бедре, вернуться в и. п., сед на левом бедре.
12. Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь, согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед).
13. Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и. п.
14. Лежа на животе поднять одну ногу назад пяткой вверх, то же с другой ноги.
15. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться.
16. В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удерживать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы.
17. То же, но в положении лежа на спине.
18. Лежа на спине махи вперед: прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя, сгибая- разгибая ногу (через пассе), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками.
19. То же, но в различных исходных положениях: в упоре на предплечьях сзади; лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола; с опорой всей стопой или полупальцами о пол; таз приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии).
20. Сед согнув ногу с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед.
21. То же, но в положении лежа на боку, лежа на боку с упором на предплечье.

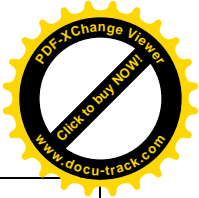


Элементы историко-бытового и современного танца.

1. Приставные, переменные шаги.
2. Шаги галопа вперед, в сторону, назад.
3. Шаги польки вперед, в сторону.

Равновесия, повороты, прыжки.

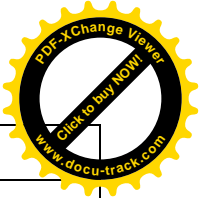
1. Равновесие на двух ногах на полупальцах; равновесие на одной ноге на всей стопе, другая вперед, в сторону, назад.
2. Повороты приставлением, переступанием.
3. Прыжки на двух ногах в I, II, III свободных позициях, прыжки со сменой позиций ног, скачки с одной ноги на другую, прыжки, согнув ноги вперед «Козлик», прыжки в полуприседе, в приседе на двух ногах «Мячики».
4. Открытый прыжок с двух ног на одну «Бабочка».



6. МАТЕРИАЛ СФП И ОФП ДЛЯ ГРУПП СОГ (спортивно-оздоровительных групп)

Упражнения для развития силы

Упражнения	1-й год обучения	2-год обучения
	Методические указания	
1.Поднимание и опускание рук в стороны, вперед, вверх, со сгибанием в локтевых суставах	С гимнастической палкой, с гантелями 0,2 кг (быстро и медленно)	С набивным мячом, с гантелями весом до 0,5 кг (быстро и медленно)
2. Подтягивание в висе лежа на низкой жерди или на перекладине	3 серии по три раза	3 серии по пять раз в быстром темпе
3. «Отжимания» в упоре лежа (спина прямая)	Руки на гимнастической скамейке 2 серии по пять раз	Руки на гимнастической скамейке 2 серии по 10 раз
4.Лежа на спине, на мате: сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами	1 серия по 10 раз в паре	2 серии по 10 раз в паре
5.Лежа на животе, на мате: поднимание туловища с прямыми ногами	1 серия по 10 раз в паре	2 серии по 10 раз в паре
6.Лежа на животе прогнувшись, руки вверх («качалка»)	2 серии по 5 раз Пауза для отдыха 6-8 сек.	2 серии по 10 раз Пауза для отдыха 6-8 сек.
7.В висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног в вис углом	1 серия по 10 раз	1 серия по 15 раз
8.Угол в висе на гимнастической стенке (держат)	2 серии по 5 сек Пауза для отдыха 5 сек	1 серия по 10 сек
9.Лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены - сгибание туловища до прямого угла	1 серия по 10 раз	1 серия по 15 раз в быстром темпе
10.Приседание на правой, левой ноге («пистолетик») у опоры	1 серия по 3 раза на каждой ноге	1 серия по 5 раз на каждой ноге
11.Лазанье и передвижения в висе на гимнастической стенке	Использовать в разных направлениях: вверх, вниз, в стороны	Использовать в разных направлениях: вверх, вниз, в стороны
12.Лазанье по канату	С помощью ног 2м	С помощью ног 3
13. «Тачка»	1 прямая акробатической дорожки, в паре	2 прямых акробатической дорожки, в паре

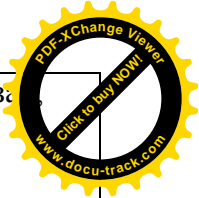


Упражнения для развития гибкости

Упражнения	1 год обучения	2 год обучения
	Методические указания	
1.Рывковые движения руками во всех направлениях	Постепенное увеличение силы и амплитуды рывковых движений	Постепенное увеличение силы и амплитуды рывковых движений
2.Круги руками во всех направлениях	Постепенное увеличение амплитуды движений	Постепенное увеличение амплитуды движений
3.Наклоны вперед	Достать ладонями пол, держать 3 сек.	Из седа ноги врозь под углом 90 град., держать 5 сек.
4. «Мост»	Из положения лёжа; из основной стойки наклоном назад	Опускание из основной стойки, ноги прямые; из стойки на руках
5.Шпагаты	Передне-задний (на обе ноги) и фронтальный шпагаты	То же, одна нога на приподнятой (10-15 см) опоре
6.Махи ногами	У опоры вперед, в сторону, назад. То же от приставленной ноги.	У опоры вперед, в сторону, назад. То же из положения ноги одна вперед (45-90 град.)
7.Выкруты в плечевых суставах	Со скакалкой, гимнастической палкой, постепенно сближая точки хвата до ширины плеч	Со скакалкой, гимнастической палкой, постепенно сближая точки хвата до ширины плеч
8. «Корзиночка»	Носками касаться головы	Носками касаться головы

Упражнения для развития прыгучести

Упражнения	1 год обучения	2 год обучения
	Методические указания	
1. Прыжки со скакалкой ноги вместе	5 раз подряд	15раз подряд
2. Высокие прыжки ноги вместе	1 прямая на акробатической дорожке, колени, носки тянуть	1 прямая на акробатической дорожке, колени, носки тянуть
3. Прыжки на правой, левой ноге с продвижением вперед	Прыгать без остановок	Прыгать без остановок
4. Прыжки в полном приседе «мячики»	Ноги вместе, руки на колени, 1 прямая акробатической дорожки	Ноги вместе, руки на колени, 2 прямых акробатической дорожки
5. Прыжки в длину с места	Толчком с двух ног	Толчком с двух ног



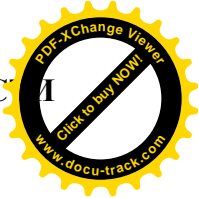
6. Прыжки через гимнастическую скамейку (на высоту 10-15 см)	С двух ног, вперед, назад, боком	С двух ног, вперед, назад, боком
7. Прыжки через гимнастические маты	На двух ногах	Подряд 3 прямых, с паузами 5-7 сек
8. Прыжки вверх с высоты	С высоты 40-45 см	С высоты 45-50 см

Упражнения для развития быстроты

Упражнения	1 год обучения	2 год обучения
	Методические указания	
1. Пробегание отрезков на скорость	15-20 м	20-25 м
2. Смена направления в беге, остановки в заданных положениях на обусловленный сигнал	Предельно быстрая, резкая смена направления и остановки по неожиданной остановке	Предельно быстрая, резкая смена направления и остановки по неожиданной остановке
3. Выполнение упражнений на время	Упор присев - упор лежа, 4-6 раз	Основная стойка - упор присев- упор лежа - упор присев - встать. 6-8 раз

Упражнения для развития выносливости

Упражнения	1 год обучения	2 год обучения
	Методические указания	
1. Равновесие на одной, держать	-	До 10 сек
2. Стойка на голове, держать	-	До 20 сек
3. Отмахи из упора на н/ж брусьев	Без учета высоты	До горизонтали



7. ТЕСТИРОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Ниже приводятся данные для тестирования гимнасток по всем основным видам физических качеств. Каждый тест представлен в шкальной метрической форме (сантиметры, секунды, количество повторений, размер сбавок) с переводом в баллы. Применяется 10- балльная шкала оценки.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ 1 года обучения

Баллы	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
Тесты										
1.Бег 20 м с высокого старта, сек.	4,4	4,6	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0	6,2
2.Прыжок в длину с места, см	120	110	100	90	80	70	60	50	40	30
3.Подтягивание в упоре лежа, количество раз	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
4.Поднимание ног в угол в вися на гимнастической стенке, количество раз	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5.Угол в вися на гимнастической стенке, сек.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6.Шпагат (удобная нога), сбавки	0,0-0,3	0,4-0,7	0,8-1,1	1,2-1,5	1,6-1,9	2,0-2,3	2,4-2,7	2,8-3,1	3,2-3,5	3,6-3,9
7.Мост из положения «лежа» (сбавки), складка ноги вместе	0,0-0,3	0,4-0,7	0,8-1,1	1,2-1,5	1,6-1,9	2,0-2,3	2,4-2,7	2,8-3,1	3,2-3,5	3,6-3,9

Необходимая сумма баллов- 56

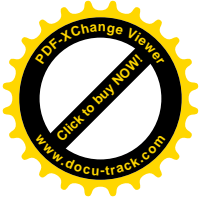


КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ 2 года обучения



Баллы	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
Тесты										
1. Бег 20 м с высокого старта, сек.	4,2	4,4	4,6	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0
2. Прыжок в длину с места, см	130	120	110	100	90	80	70	60	50	40
3. Подтягивание в висе, количество раз	4	3	2	1	-	-	-	-	-	-
4. Поднимание ног в угол в висе на гимнастической стенке, количество раз	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
5. Угол в висе на гимнастической стенке, сек.	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
6. Шпагат (правая, левая, прямой), сбавки	0,0-0,3	0,4-0,7	0,8-1,1	1,2-1,5	1,6-1,9	2,0-2,3	2,4-2,7	2,8-3,1	3,2-3,5	3,6-3,9
7. Мост из положения стоя (сбавки)	0,0-0,3	0,4-0,7	0,8-1,1	1,2-1,5	1,6-1,9	2,0-2,3	2,4-2,7	2,8-3,1	3,2-3,5	3,6-3,9
8. Складка ноги вместе (сбавки)	0,0-0,3	0,4-0,7	0,8-1,1	1,2-1,5	1,6-1,9	2,0-2,3	2,4-2,7	2,8-3,1	3,2-3,5	3,6-3,9

Необходимая сумма баллов-60



Классификация акробатических упражнений

Упражнения в балансировании.

Равновесия.

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

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

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

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

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

Шпагаты.

Шпагат - сед с предельно разведенными ногами.

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

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

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

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

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

Мосты.

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

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

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

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 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 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 вверху 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.

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

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

Разновидности перекатов:

В «сед», согнув ноги; согнувшись; ноги врозь;

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

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

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

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

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

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

Кувырки.

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

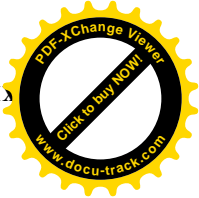
Технически правильное выполнение кувырков характеризуется мягкостью переката-вращения и точностью принятых положений. Умение выполнять кувырки с очень быстрым (резким) захватом ног в группировку способствует освоению техники выполнения различных сальто.

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

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

Перевороты колесом.

Переворот колесом - вращение тела вперед, назад или в сторону через стойку на руках с последовательной и равномерной опорой каждой рукой и ногой. *Переворот в сторону (колесо)* - переворот влево (вправо) с последовательной опорой руками и ногами через стойку ноги врозь.



Техника выполнения акробатических упражнений и последовательность их изучения

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.

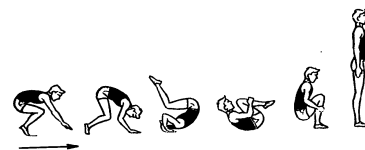
1. Группировка из различных и.п.

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

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

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. «Лодочка».

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 удерживать ноги и руки.

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

6. «Корзиночка».

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. «Качалочка».

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 «корзиночке», 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 лапку 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. «Рыбка».

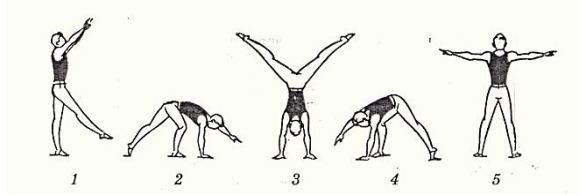
И.п. – лежа на животе, упор на ладони в пол около груди.

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, но ширине плеч. Сгибая левую руку, наклониться вперед, опереться ею на расстоянии ш от левой ноги. Махом правой ногой и толчком левой с поворотом на 90° выйти в стойку на руках, ноги врозь. Пройдя вертикаль, оттолкнуться левой рукой, приземлиться на правую ногу. Затем оттолкнуться правой рукой и перейти в стойку - ноги врозь, руки в стороны, т.е. готовность выполнить еще одно «колесо».



Последовательность обучения.

1. Махом одной, толчком другой стойка на руках с помощью. После выхода в стойку исполнитель разводит ноги врозь, а страхующий поддерживает со стороны спины захватом около коленей.
2. Из стойки на руках ноги врозь, опускание на ноги. Сначала помогать, как в предыдущем упражнении, затем быстро переместить поочередно руки: одну на поясницу (в сторону опускания, а другую под плечо, помогая опуститься на ноги – в стойку ноги врозь, руки в стороны — это упражнение помогает освоению второй половины переворота).
3. Махом одной и толчком другой стойка на руках ноги врозь с поворотом (это упражнение связано с освоением первой половины переворота). После выхода в стойку помощь оказывать, как в упражнении №1.
4. Махом одной и толчком другой переворот в сторону.

Типичные ошибки.

1. Руки и ноги не ставятся на одной линии.
2. Переворот выполняется не через стойку на руках.
3. Голова не отклоняется назад, и ребенок не контролирует постановку рук.
4. Переворот выполняется не через стойку на руках, т.е. тело проходит не вертикально плоскости, а сбоку.

Страховка. Поддерживать ребенка за пояс. Помогать в перевороте.

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

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

Последовательность обучения.

1. Предварительно размять мышцы спины и плечевого пояса (наклоны туловища вперед, назад, в стороны, вращения туловищем, круги и рывковые движения руками).
2. Освоить и.п. и наклон головы назад, стоя ноги врозь у гимнастической стенки, опираясь на нее.
3. Из положения, лежа на спине выполнить «мост» с помощью.
4. Из положения, лежа на спине выполнить «мост» самостоятельно.



- Типичные ошибки.**
1. Ноги в коленях согнуты, ступни на носках.
 2. Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей.
 3. Руки и ноги широко расставлены.
 4. Голова наклонена вперед.



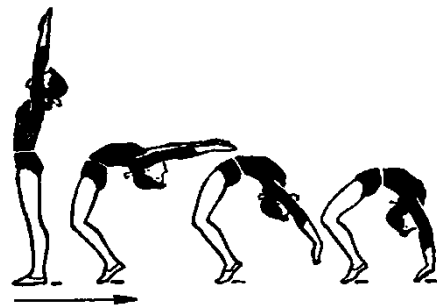
Страховка. Стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину у лопаток, другой под поясницу.

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

Техника выполнения. Выполняется из стойки ноги врозь, руки вверх. Наклоняясь назад, подать таз вперед и медленно опуститься в положение «мост». При опускании голову наклонить назад до отказа.

Последовательность обучения.

1. Выполнить «мост» из положения, лежа на спине.
2. Из и.п., стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии полушагата, наклон назад с захватом руками за рейку.
3. То же на большом расстоянии и, поочередно перехватывая руками рейки гимнастической стенки, опуститься как можно ниже. Помогать стоя сбоку, поддерживая под лопатки при опускании и понимании туловища.
4. «Мост» наклоном назад с поддержкой стоя лицом друг к другу.

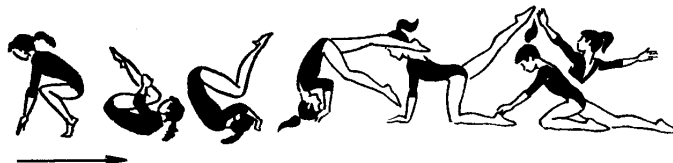


Типичные ошибки. При наклоне туловища назад и опускании в «мост» голова не полностью отведена назад.

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

14. Кувырок назад в полушагат.

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



Последовательность обучения.

1. Из упора присев кувырок назад в упор присев.
2. Из упора присев кувырок назад в упор, стоя на коленях.
3. Из упора присев кувырок назад в упор, стоя на одном колене, другую ногу назад.
4. Из упора стоя на коленях, опираясь руками о пол, выдвигая вперед левое (правое) колено и отводя назад другую ногу, коснуться тазом пятки левой (правой) ноги; выпрямиться, руки в стороны, смотреть вперед.
5. Из упора стоя на одном колене, другую назад, опуская одну ногу и отодвигая, выпрямиться, скользя руками по полу, и принять полушагат.
6. Из упора присев кувырок назад в полушагат.

Типичные ошибки.

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

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

15. Равновесие на одной ноге, руки в стороны.

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



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

Последовательность обучения.

1. Стоя лицом у гимнастической стенки махи одной ногой назад.
2. Равновесие, стоя боком у гимнастической стенки.
3. Равновесие самостоятельно. Удерживать равновесие следует по 3-4с., а для совершенствования до 10с., выполнять равновесие с закрытыми глазами.
4. Равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед.

Типичные ошибки.

1. При наклоне туловища вперед нога опускается.
2. Не полностью выпрямлена опорная нога.

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

16. «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 вверх, 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).

17. Шпагат (прямо) И.п. – о. с.

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

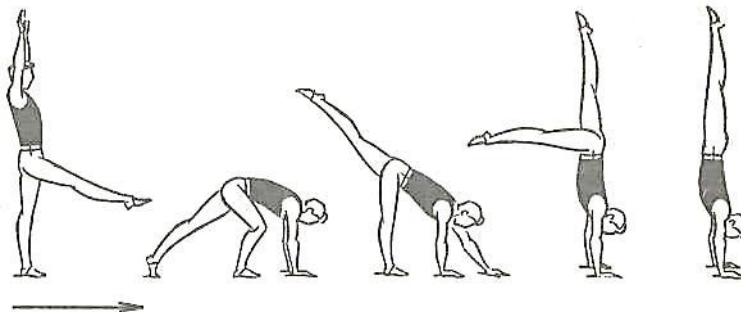
Страховка. Желательно, чтобы ребенок произвольно сам садился на шпагат. Но следует помочь ему выпрямлять колени и носки. Можно предлагать детям делать «пружинку» – как бы поднимаясь и опускаясь.



18. Стойка на руках махом одной и толчком другой.

Техника выполнения. Стоя, на маховой ноге, толчковую вперед на носок, руки вверху ладонями вперед, поставить прямые руки на пол, на ширине плеч, и махом одной ногой, 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.

Упражнения по акробатике для детей 4-5 лет

Упражнения по акробатике №1

1. И. п. - основная стойка.

2. Кувырок вперед в группировке.

3. Кувырок вперед, ноги врозь-шпагат, руки в стороны.

Упражнения по акробатике №2

1. И.п. – основная стойка.

2. Кувырок назад в группировке.

3. Перекат на спину - мост из положения лежа, держать 3 сек.

4. Упор сидя сзади - складка, держать 3 сек., перекат назад «березка», держать 3 сек., перекат в упор присев.

5. И. п. – упор присев, прыжок прогнувшись вверх.

Упражнения по акробатике для детей 5-6 лет

Упражнения по акробатике №1

1. И.п.- основная стойка.

2. «Ласточка», держать 3 сек.

3. Стойка-кувырок вперед в группировке.

4. Кувырок вперед ноги врозь, шпагат, руки в стороны, держать 3 сек.

Упражнения по акробатике №2

1. И.п.- основная стойка.

2. Колесо.

3. И. п. - упор присев, кувырок назад в группировке.

4. И.п.- основная стойка, мост из положения стоя, держать 3 сек.

5. И. п. – лежа на спине, руки вверх, упор сидя сзади - складка, держать 3 сек., перекат назад «березка», держать 3 сек., перекат в упор присев.

6. И. п. – упор присев, прыжок прогнувшись вверх.

Все упражнения оцениваются по 10-бальной системе. Если ребенок не может делать какие-то упражнения, эти упражнения отменяются или заменяются более простыми и легкими.

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 улучшается здоровье ребенка, формируются психофизические качества, культура чувств, нравственные и интеллектуальные особенности личности.



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;
- Ритм двигательный этап;

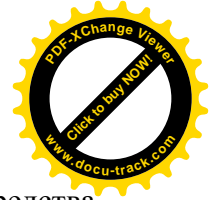
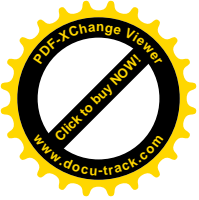
Подготовительную хореографическую подготовку в основном надо использовать на начальном этапе учебного процесса, не прекращая, однако, и в дальнейшем. Она должна решать следующие задачи:

- 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.

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.

Ритм двигательные 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.

Вначале 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 упражнение с опорой, он переходит на середину зала. Здесь упражнения выполняются лицом к основному направлению, вполборота и боком.



Каждое упражнение с опорой 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 крестном 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 полу пальцах. 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), полу приседы (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.

В промежуточных положениях руки расположены под углом 45^0 к основным положениям. *Положения рук в лицевой плоскости* могут быть следующими: 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 с крестно; руки вперед и внутрь под углом 45^0 ; руки вверх - внутрь (руки подняты вверх, пальцы соприкасаются).

В боковой плоскости: 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: 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 исходного положения на 360^0 по окружности снова до исходного положения. 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 360^0 по окружности. Для обозначения таких движений применяется слово «дугою», указывается направление движения и конечное положение. Например, дугами наружу руки вверх.

Позиции рук

1позиция 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).

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

3позиция 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:* а) правую в сторону – на носок; б) правую в сторону – к низу; в) правую в сторону; г) правая в сторону – кверху.

Движения в боковой плоскости: 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: 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 ногу, 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:

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

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

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

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

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

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 – полу присед; 3-4 - встать. Второй - четвертый такты - то же, что первый.

Методические указания. Сгибать и разгибать ноги равномерно, соблюдая правила выворотности. В полу приседе пятки должны плотно прилегать к полу без упора на большой палец. Вначале полу присед 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, присед; 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 полу приседа 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 (4-5 лет)

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

1-2 - деми - плие (полу присед),

3-4 - и. п.

II. И. п. — сед в упоре.

1-2 — оттянуть ступни, 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.

I.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.

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 полу пальцы.

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

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

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 в и. п. То же правой ногой.

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

Позиция, деми плие на 2 такта, вернуться в 1 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 1 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 1 позицию. Повторить с другой ноги.

II. И.п. - стоя у опоры, 1 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, 1 позиция.

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

Ходьба мягким шагом, меняя позиции рук на 2 такта.



Комплекс (5- 6 лет)

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. Пассе пар тер из 1 позиции на 4 счета:

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

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

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

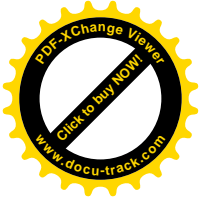
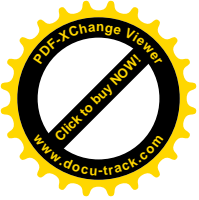
б) из 1 позиции, скользя, вывести оттянутую внешнюю ногу в сторону, назад, вернуться в 1 позицию и держать 1 такт, повторить 4 раза, на последний такт повернуться на 180°. То же другой ногой.

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).



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, сначала бревна должны коснуться пальцами 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, добываясь 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.

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, мельчайшие детали, думая отшлифовать их в дальнейшей работе. Дети воспринимают изучаемый материал так же небрежно, и у них создается неправильное представление о движениях.

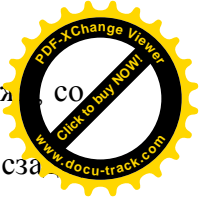
В дальнейшем, если вовремя не вмешаться и не отработать детально каждое движение, вырабатывается неправильный динамический стереотип, исправлять который довольно сложно. Поэтому целесообразно каждое, даже незначительное, движение сразу учить правильно. Затратить не это больше времени сегодня, зато быть 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 ноге, шаг левой ногой, 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 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 косого разбега в упор стоя на колене поперек.
3. С разбега вскок в упор присев на правой (левой), левая (правая) в сторону.
4. Прыжком сед, на правом (левом) бедре поперек.
5. С прыжка «перемах» левой (правой), в упор верхом вне продольно; то же, с поворотом в сед, ноги врозь поперек.
6. Вскок в упор присев продольно; то же, с косого разбега в упор присев поперек.
7. С прыжка через упор вскок с поворотом налево (направо) в упор лежа.
8. Перемах правой (левой) влево (вправо) в сед верхом.
9. Перемах углом вправо (влево) с поворотом налево в сед на левом (правом) бедре; то же, с косого разбега толчком одной и махом другой ноги (поочередно перенося ноги через бревно).

Повороты.

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

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 бревна, глубокий выпад правой (левой) вперед, левая (правая) сзади, руки в стороны, прогнуться.



5. Присед поперек на согнутой правой (левой) ноге, левая (правая) – вперед («пистолет»).
6. Упор лежа боком, одна рука в сторону (ноги вместе или одна в сторону).
7. «Полу шпагат» с различными положениями рук.
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.
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.
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 (правой) 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.

Сочетание элементов на бревне для детей 4-5 лет

1. И. п. – основная стойка
2. Упор прогнувшись, правая в сторону
3. Перемах в сед верхом, угол ноги врозь, держать 3 сек.
4. Замахом, упор присев
5. И. п. – основная стойка
6. Приставные шаги, руки в стороны
7. «Ласточка», держать 3 сек.
8. «Цапеллька», руки на пояс
9. Ходьба на носках, руки в стороны
10. Соскок – прыжок прогнувшись вверх



Сочетание элементов на бревне для детей 5-6 лет



1. И. п. – основная стойка
2. Упор прогнувшись, правая в сторону
3. Перемах в сед верхом, угол ноги врозь, держать 3 сек.
4. Замахом, упор присев
5. И. п. – основная стойка
6. Приставные шаги, руки в стороны
7. Открытый прыжок, ходьба на носках, руки в стороны
8. Поворот на носках на 180°, руки вниз
9. Выпад, кувырок вперед, упор присев
10. И. п. – основная стойка
11. «Ласточка», держать 3сек.
12. «Цапеллька», руки на пояс
13. Ходьба на носках, руки в стороны
14. Соскок - рондат



Упражнения на низкой жерди и 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).

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 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 хорошей 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.** 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.** 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°.

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

4. **Вис стоя сзади.** Из виса стоя повернуться кругом, отпуская одну руку, и снова взяться ею за снаряд на ширине плеч хватом снизу.

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

6. **Вис присев сзади.** Из виса стоя сзади сделать небольшой шаг вперед и присесть, не сгибая рук.

Висы лежа.



7. **Вис лежа.** Выполняется из виса на согнутых руках поочередным или одновременно переступанием ног вперед. Угол наклона тела к полу менее 45° . Плечи должны почти в вертикальной плоскости под перекладиной.

8. **Вис лежа согнувшись.** Из виса лежа согнуться в тазобедренных суставах и принять вис лежа согнувшись.

9. **Вис лежа сзади.** Из виса присев сзади, передвигая ноги назад, принять вис лежа сзади.

Висы простые

1. **Вис.** 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.** 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.** Из виса присев оттолкнуться ногами, согнуть их в коленях и кратковременно зафиксировать это положение.

Подтягивание из виса на жерди (девочки).

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 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.

Вис углом 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.

Вис на согнутых ногах и руках 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: 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 выполняется аналогично вису на одной (завесам), только согнутая нога находится не между руками, а снаружи.

Методика обучения упражнений на перекладине.

Подъем переворотом махом одной, толчком другой.

Техника выполнения. Из виса 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.

Последовательность обучения.

1. Из виса на гимнастической стенке поднимание прямых ног повыше (2-3 раза). 2. Из виса 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 виса 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).

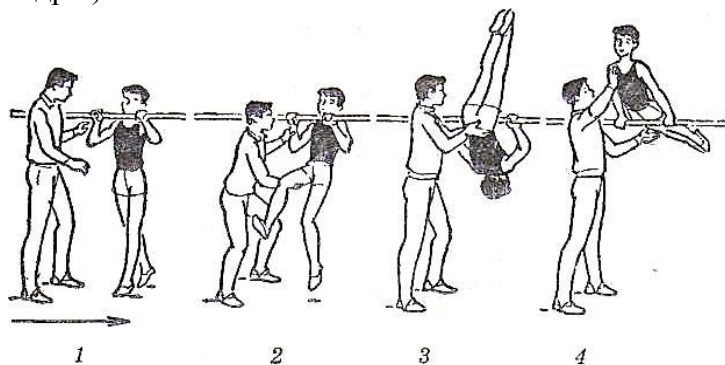


Рис. 25

Сочетание упражнений на жерди (4-5 лет).

1. Из виса стоя на согнутых руках махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор

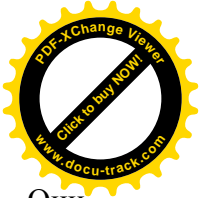
2. Махом назад – соскок на две

Сочетание упражнений на жерди (5-6 лет).

1. Из виса стоя, силой подъем переворотом в упор

2. Отмах оборот назад

3. Соскок - дуга ноги врозь



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 детей. Обычно для выполнения прямых прыжков (согнув ноги, ноги врозь) требуется большая длина и скорость, чем для выполнения боковых прыжков (боком, углом). Длина разбега 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.

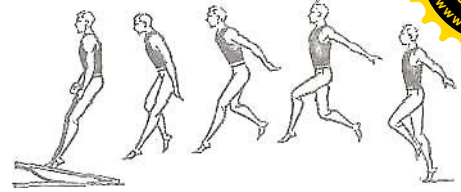
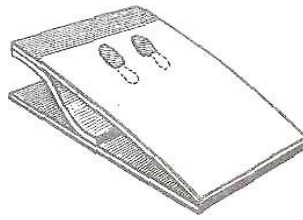
Последовательность обучения.

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 линии. 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 5-250), 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 вертикального положения над площадью опоры. Напрыгивать на мостик надо почти на прямые ноги, туловище слегка наклонено вперед, руки в момент наскока находятся несколько впереди от вертикали.



При толчке с мостика ноги ставятся на переднюю, часть стопы, параллельно, в 12-15см от дальнего края мостика толчок выполняется акцентированию, слегка согнутыми ногами, последующие их разгибание завершается до момента отрыва их от мостика.

Эффективность толчка ногами во многом зависит от работы рук.

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.

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.

Последовательность обучения.

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

Последовательность обучения.

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 полуприсяд 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).

Прыжок для детей 4-5 лет

С разбега, напрыгивание на «подушку» прыжок вверх.

Прыжок для детей 5-6 лет

С разбега, напрыгивание на гимнастический мост прыжок вверх на высоту 30 см.



Прыжки и упражнения на батуте (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.

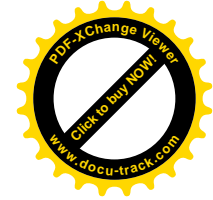
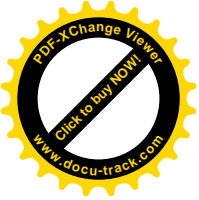
Тренер поддерживает ребенка за обе руки при прыжках на одном батуте; за одну руку при перепрыгивании с батута на батут: за одну или обе руки при спрыгивании на пол. Стоя за спиной ребенка, подстраховывает его без поддержки (руки вытянуты к ребенку, чтобы в любой момент успеть поддержать его со спины). 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 4-6 лет).
2. «**Попрыгунчики**». Прыжки на батуте с активным взмахом рук вперед – вверх (для детей 4-6 лет).
3. «**Кенгуру**». Прыжки на батуте с активным взмахом руками вперед – вверх и подтягиванием коленей к груди (для детей 4-6 лет).
4. «**Зайки**». Прыжки на батуте в приседе (для детей 4-6 лет).
5. «**Вертушки**». Прыжки, стоя в приседе с кружением и поворотами в разные стороны и кругом (для детей 4-6 лет).

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.



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

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 следующее:

- 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 уровень развития моторики, но и 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.

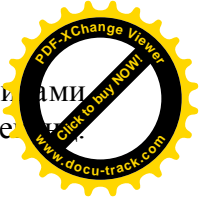
Контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по спортивной гимнастике.

1. Бег 30 метров 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 под углом 90° , ступни закреплены, фиксируется 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).

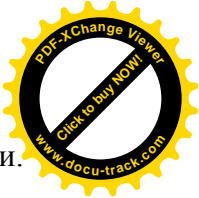
- Ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45 градусов 1 балл
- Ноги и руки значительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали 0,8-0,6
- Ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали 0,5
- Ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу 0,2-0,1
- Ноги и руки прямые,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

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

- Тело прямо, руки в стороны, нога ниже прямого угла 1 бал
- 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 4-6 лет (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.)			
4	8,3 и ниже	8,9-9,4	10,2 и выше
5	7,2 и ниже	7,9-8,4	9,3 и выше
6	6,8 и ниже	7,4-7,9	8,8 и выше
Тест 2. Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек)			
4	11 и выше	7-8	3 и ниже
5	12 и выше	9-10	5 и ниже
6	13 и выше	10-11	6 и ниже
Тест 3. Прыжок в длину с места (см)			
4	80 и выше	56-67	41 и ниже
5	95 и выше	73-83	55 и ниже
6	110 и выше	88-98	73 и ниже
Тест 4. Наклон вперед из положения, сидя на полу.			
4	5	3	2 и ниже
5	9	7	6 и ниже
6	14	12	10и ниже



Восстановительная хореография и мио релаксация.

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 выдвижением 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.

4. Комплекс «Рыбка»

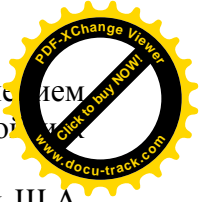
И. п. – лежа на животе. 1.Подтягивание. 2.Расслабление. 3. «Ползание под скамейку» или прямые руки. 4. Расслабление. 5. Поочередное поднимание прямых ног и рук. 6. Расслабление. 7. Поднимание ног и рук одновременно. 8. Расслабление.

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

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

В заключительной части занятия проводится мио релаксация, 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 подготовке к процессу обучения двигательным навыкам.

Для быстрого восстановления детей после длительной нагрузки используем метод Ш.А. Амонашвили: 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.

Поэтому целесообразно каждое, даже незначительное, движение сразу учить правильно. Затратить не это больше времени сегодня, зато быть уверенным, что выиграешь завтра.

Врачебно-педагогический контроль в процессе занятий с детьми 4-6 лет.

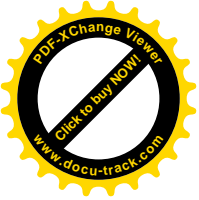
Под педагогическим контролем в физическом воспитании понимается система показателей, дающая объективную информацию о происходящих изменениях в физическом развитии, физической подготовленности и состоянии здоровья детей в процессе жизнедеятельности. Последнее говорит о том, что лишь в процессе жизнедеятельности в определенной последовательности, получая объективные показатели о состоянии физических параметров детей, можно получать динамику, по которой можно судить не только о состоянии, но и о перспективах роста и развития ребенка. Таким образом, педагогический контроль выполняет, как минимум две функции - с одной стороны, результаты контроля дают объективную картину состояния изучаемого объекта, с другой - позволяют выбрать наиболее рациональные пути, формы, методы и средства для достижения хороших результатов в будущем. Эта вторая, управленческая функция педагогического контроля в физическом воспитании чрезвычайно существенна, ибо имеющиеся огрехи в физическом воспитании детей зачастую являются следствием управленческих решений, принятых без учета его конкретных данных.

Задачи, стоящие перед педагогическим контролем у дошкольников:

1. Выявить уровень развития морфологических и функциональных свойств организма, физических качеств и двигательных умений, и навыков детей.
2. Подтвердить или опровергнуть выбранный путь достижения показателей развития, физической подготовленности, а также двигательных умений и навыков детей.

К основным организационно-методическим особенностям педагогического контроля физической подготовленности детей дошкольного возраста относятся:

- а) необходимость предварительного обучения технике некоторых контрольных упражнений;
- б) формирование у детей мотивов к достижению наивысших результатов в тестах, особенно в контрольных упражнениях, связанных с проявлениями максимальных или длительных усилий;
- в) расширение в разумных пределах комплексов тестов с целью повышения оценки физической подготовленности дошкольников;



г) преимущественное использование интегральных и суммарных показателей как наиболее информативных и объективных характеристик физической подготовленности детей 4-6 лет.

В процесс педагогического контроля над физическим развитием дошкольников входит медицинский контроль, проведение медико-педагогического контроля, проведение тестирования на определение уровня развития основных физических качеств и навыков ребенка, а также исследование уровня его физической подготовленности. Педагогический контроль неразрывно связан с врачебным контролем и должен представлять единый комплекс мероприятий по укреплению здоровья детей.

В задачи медицинского контроля, проводимого с дошкольниками, входит проведение врачебно-педагогических наблюдений на занятиях по спортивной гимнастике. Эти наблюдения позволяют оценить адекватность оздоровительного воздействия занятий физической культурой с дошкольниками. Методика врачебно-педагогического контроля включает оценку:

- уровня нагрузки по пульсовой кривой, получаемой в процессе занятий физической культурой;
- восстановления пульса, дыхания, давления после занятий;
- показателей общей моторной плотности занятия;
- динамика простейших функциональных проб;
- правильности методического построения занятия, соблюдения основных дидактических принципов;
- внешних признаков утомления, возникающих у ребенка в процессе занятий.

Контроль над уровнем развития физической подготовленности у дошкольников предусматривает определение уровня развития основных физических качеств:

- выносливости (общей);
- силовой подготовленности;
- силовых качеств (силовой выносливости);
- гибкости;
- быстроты;
- координационных способностей.

позволит получить объективную информацию за исследуемый период.

Исследование уровня физической подготовленности дошкольников происходит через проведение у них контрольных упражнений, направленных на выявление у них уровня развития основных физических качеств. В качестве контрольных нормативов использованы следующие упражнения: «прыжок в длину с места», «поднимание туловища в течение 1 минуты», «наклон вперед из положения «сидя», «бег 20 метров».

Исследование уровня физической подготовленности детей необходимо проводить 2 раза в год.



Список литературы:

1. Александрова Н.Г. Ритмическое воспитание. – М., 2009.
2. Бенджамин Лоу. Красота Спорта /пер. с англ. И.Л. Моничева – М.: Радуга, 2009.
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. Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. - М.: Терра – Спорт, 2010. -512 с.
5. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М: Физкультура и спорт, 2009.
6. Акробатика. Учебник для институтов физической культуры 2-е изд. Под ред. Е.Г. Соколова. М., «Физкультура и спорт», 2009.
7. Гимнастика. Под общей редакцией канд. пед. наук А. Т. Брыкина. Издательство «Физкультура и спорт» Москва 2009.
8. Н. Стуколкина Четыре экзерсиса. Всероссийское театральное общество Москва 1972.
9. Гимнастика теория и практика. Методическое приложение к журналу «Гимнастика» 3 выпуск 2011г.
10. Твой Олимпийский учебник 21-е издание, переработанное и дополненное Москва «Советский спорт» 2009.
11. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2009.
12. Гимнастическое многоборье: Женские виды. Изд. Г 48 2-е, перераб. /Под ред. Гавердовского Ю.К.- М.: Физкультура и спорт, 2009.-336с., ил.
13. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2009. – (Методика).
14. Муравьев В.А., Созинова Н.А. Техника безопасности на уроках физической культуры. - М.: СпортАкадемПресс, 2011.
15. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. Теория и практика. Учебное пособие для студ. Высш. Заведений. – М.: ВЛАДОС, 2009.
16. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студентов высший учебных заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. 2009.
17. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М., 1972.
18. Смоленский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика, - Киев, «Олимпийская литература», 2009.
19. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2009.
20. Шлемин А.М. Юный гимнаст. И., «Физкультура и спорт», 2008.

Список литературы для детей:

1. Патрисия Мартен «Уроки спорта. Спортивная гимнастика» - Москва АСТ. Астрель 2004.

Материально - техническое обеспечение:

1. Маты;
2. Батут;
3. Гимнастические ленты;
4. Гимнастические палки;
5. Гимнастические бревна;
6. Низкая жердь, перекладина;
7. Акробатическая дорожка;
8. Гимнастический мост;
9. Аудио и видео кассеты.



Приложения

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 и 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:

«Лодочка» и удерживание положения;

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

То же, без опоры;

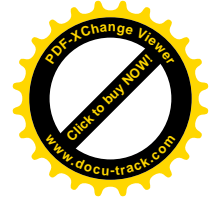
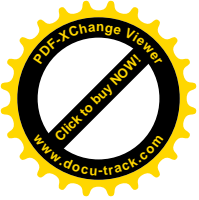
3. Контрольные упражнения:

Сесть и встать на одной ноге, поднимая другую вперед;

Удерживать высокий угол, сидя на полу;

Из положения сидя на полу подняться в упор углом;

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



Развитие гибкости

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

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

Научиться делать высокие махи ногами в различных направлениях, шпагаты и мосты может каждый, хотя успешное освоение зависит от возраста, пола, особенностей опорно-двигательного аппарата, эластичности связок и тонуса мышц. Одни легко и быстро осваивают упражнения на гибкость, другим 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. Для большей эффективности после двух-трех месяцев тренировок можно использовать небольшие гантели (50-100г)

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

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

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

Упражнения для развития подвижности в плечевых суставах.

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

То же, вверх – назад и вниз – назад.

2. Маховые движения прямыми руками.

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

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

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

4. Круговые движения прямыми руками.

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

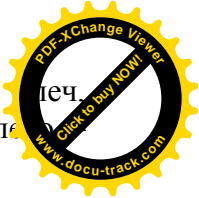
Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах.

1. Глубокое покачивание в выпаде вперед.

2. Махи ногами вперед, в стороны, назад.

Упражнения для развития гибкости позвоночника.

1. Наклоны в стороны. И. п. – о. с., руки на поясе. Одиночные и пружинящие наклоны вправо и влево, точно в сторону с постепенным увеличением амплитуды за счет



различных положений рук (за голову, в сторону, вверх) и ног (стойка на ширине плеч, шире плеч, шире плеч с выпадами в сторону, разноименную наклон: наклон влево, наклон 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.

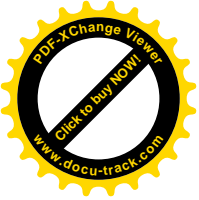
Упражнения для рук и плечевого пояса.

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 стуле.
4. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке или перекладине: согнутых, прямых до положения угла, до касания перекладины.
5. Подъем переворотом в упор на перекладине.

Статические упражнения.



В эту группу входят упоры, висы, стойки и другие статические положения, для удерживания которых требуются значительные напряжения. В каждом подходе упражнения фиксируют до отказа (от 2 до 20 сек.), количество подходов 2-8.

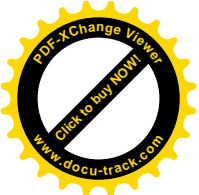


Достигнув этого результата, следует усложнить упражнения, используя отягощения или меняя и. п.

Развитие скоростной выносливости.

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



Приложение 2

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.

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.

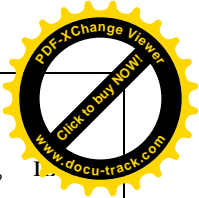
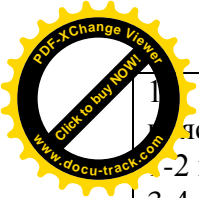


Комплексы упражнений для разминки на занятиях по спортивной гимнастике.

Эта часть разминки проводится в движении в зале хореографии. Выполняя упражнения, дети двигаются друг за другом в обход зала. Разминка включает в себя следующие общеразвивающие упражнения:

Первый комплекс

Описание упражнений	Количество повторений	Указание к выполнению
1. Ходьба по кругу в среднем темпе	2 круга	Развернуть плечи, оттянуть носки.
2. Ходьба на носках, руки в стороны	1 круг	Ноги прямые, спина ровно.
3. То же, руки вверх	1 круг	Ладони «смотрят» друг на друга.
4. То же, руки вперед	1 круг	Живот втянуть.
5. То же, в полу приседе	1 круг	Пятки поднимать выше.
6. Ходьба в полном приседе, руки на колени «гуськом»	1 круг	Спину держать прямо.
7. Ходьба на пятках, руки за спину	На 16 счетов	Спину держать прямо.
8. Бег на четвереньках «собачки»	1 круг	Чередовать ноги и руки.
9. Бег в среднем темпе	1 круг	Работать руками.
10. Бег с высоким подниманием коленей	1 круг	Колени поднимать выше, носки тянуть.
11. Бег с захлестыванием голени	1 круг	Пятки касаются попы «наказалочка», носки тянуть.
12. Бег со сменой прямых ног	1 круг	Ноги прямые, носки тянуть.
13. Бег с поворотом на 360	1 круг	Поворот по хлопку.
14. Обычный бег	полкруга	Дышать носом.
15. И. п. – пальцы в «замок», руки перед грудью. 1. руки вперед ладонями вперед; 2. и. п.; 3. руки вверх; 4. и. п.	4 раза	Локти выпрямлять до конца, «замок» не расцеплять.
16. И. п. – руки вниз. 1-4. четыре круга руками вперед; 5-8. четыре круга руками назад.	4 раза на 32 счета полкруга	Руки прямые.
17. «Цапеллька».	полкруга	При ходьбе носок прижат к коленке, руки на пояс.
18. Приставные шаги, руки на пояс.		Колени прямые, пятки выше, 4 раза с правой, 4 раза с левой.



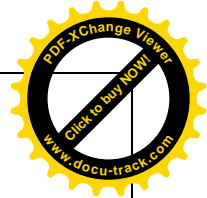
<p>1 И. п.- основная стойка, руки на яс 2-2 правую на носок в сторону; 3-4 шаг правой вперед; 5-6 левую на носок в сторону; 7-8 шаг левой вперед. 20. И. п. – основная стойка 1-2 прыжок вверх прогнувшись; 3-4 приземление на полу согнутые 21. игра «Море волнуется»</p>	<p>4 раза на 32 счета</p> <p>8 раз</p> <p>5 раз</p>	<p>Корпус не разворачивать, л... вниз.</p> <p>Руки поднимать вверх; колени, носки тянуть.</p> <p>Выбрать самую красивую фигуру, тот водящий.</p>
--	---	--



Второй комплекс

В этой части разминки дети располагаются по кругу в зале хореографии. Тренер стоит в кругу вместе с детьми, показывая упражнения, которые выполняются поточным методом.

Описание упражнений	Количество повторений	Указание к выполнению
1. И.п. - основная стойка, руки согнуты в локтях, ладони вниз. Ходьба на месте.	30-50 шагов	Развернуть плечи, оттянуть носки, высоко поднимая колени.
2. И.п. - основная стойка. 1-2 наклон головы вперед; 3-4 и. п.; 5-6 наклон головы назад; 7-8 и. п.	8-16 раз	Плечи не поднимать.
3. И. п.- основная стойка. 1-4 круговые движения головой налево; 5-8 круговые движения головой направо.	2 раза на 16 счетов	Поворот выполнять точно вправо и влево. Плечи не поднимать.
4. И. п. - основная стойка. 1-4 четыре круга руками вперед; 5-8 четыре круга руками назад.	3 раза на 24 счета	
5. И. п.- стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-4 четыре пружинящих наклона вперед; 5-8 четыре пружинящих наклона назад.	2 раза на 16 счетов	Руки прямые.
6. И. п.- стойка ноги врозь, руки в стороны. 1. наклон вперед прогнувшись с поворотом на право, касаясь левой рукой правого голеностопа; 2. наклон назад с поворотом налево, касаясь левой рукой правой голени; 3. наклон вперед прогнувшись с поворотом налево, касаясь правой рукой правого голеностопа; 4. наклон назад с поворотом направо, касаясь правой рукой левой голени.	4 раза на 16 счетов	Руки держать в стороны.
7. И.п. - стойка, руки вверх. 1-4 круговые движения туловищем вправо;	2 раза на 16 счетов	Ноги прямые.



<p>5-8 круговые движения туловищем влево.</p> <p>8.И. п.- основная стойка.</p> <ol style="list-style-type: none">1. наклон вперед, касаясь пальцами пола;2. упор присев;3. наклон вперед, касаясь пальцами пола;4. и. п.;5. упор присев;6. наклон вперед, касаясь пальцами пола;7. упор присев;8. и. п. <p>8. И. п. – стойка руки вперед. Приседание на полной стопе.</p> <p>9. И. п. – упор присев.</p> <ol style="list-style-type: none">1-2. упор лежа;3-4. упор присев. <p>10. И. п. - сед согнув ноги в упоре сзади.</p> <ol style="list-style-type: none">1. поворот коленей направо с касанием правым коленом пола;2. поворот коленей налево с касанием левым коленом пола;3-4. повторить. <p>11. И. п. – сед в упоре сзади левая нога согнута, правая прямая.</p> <ol style="list-style-type: none">1. мах правой ногой вверх;2. опустить и согнуть правую ногу, левую выпрямить (поменять и. п.);3. мах левой ногой влево;4. опустить и согнуть левую ногу, правую выпрямить (вернуться в и. п.). <p>12. И. п. – сед ноги врозь, руки перед грудью.</p> <ol style="list-style-type: none">1. поворот туловища налево;2. и. п.;3. поворот туловища направо;4. и. п. <p>13.И. п. – сед ноги врозь, левая рука вверх, правая вниз.</p> <ol style="list-style-type: none">1. наклон вправо;2. поменять и. п.;3. наклон влево;4. поменять и. п. <p>14. И. п. – лежа на животе руки вперед.</p> <ol style="list-style-type: none">1. поднять левую ногу и правую руку;2. опустить;3. то же, поменять положение рук и ног;4. опустить.	<p>3 раза на 24 счета</p> <p>10 раз</p> <p>8 раз</p> <p>3 раза на 12 счетов</p> <p>4 раза</p> <p>3 раза на 12 счетов</p> <p>3 раза на 12 счетов</p> <p>3 раза на 12 счетов</p> <p>4 раза на 16 счетов</p>	<p>Таз на месте.</p> <p>Ноги прямые.</p> <p>Пятки от пола не отрывать.</p> <p>Носки касаются пола, пятки нет.</p> <p>Нога прямая на махе, носок оттянут.</p> <p>Ноги прямые.</p> <p>Ноги прямые, носки оттянуты.</p> <p>Ноги прямые, носки оттянуты.</p>
--	---	--



Третий комплекс

Описание упражнений	Количество повторений	Указание к выполнению
1. И.п. - основная стойка, руки за спину. Ходьба на месте, поднимая ноги и касаясь ими груди.	30-60 шагов	Развернуть плечи, оттянуть носки, высоко поднимая колени, не наклоняться.
2. И.п. - основная стойка, руки вперед. 1. мах руками вверх назад; 2. и.п. То же, одновременно отставляя ногу назад на носок.	8-16 раз	Руки на ширине плеч.
3. И. п. – основная стойка. 1-4. согнув ноги, круговые движения коленей вправо; 5-8. то же влево.	2 раза на 16 счетов	Колени держать вместе.
4. И.п.- основная стойка. 1.упор присев на левой ноге, правая в сторону; 2. и.п.; 3. то же на правой ноге, левая в сторону; 4. и.п.	5-10 раз	Свободную ногу не сгибать и удерживать над полом.
5. И. п. – сед в упоре сзади, ноги врозь. 1. мах левой ногой вправо с касанием пола за правой; 2. и. п.; 3. мах правой ногой влево с касанием пола за левой; 4. и. п.	3 раза на 12 счетов	Колени и носки тянуть.
6. И. п. – то же. 1. поворот налево в боковой шпагат; 2. и. п.; 3. поворот направо в боковой шпагат; 4. и. п.	3 раза на 12 счетов	
7. И.п. – лежа на животе. «Лодочка».	3 раза по 8 счетов	Как можно больше прогнуться в спине. Колени и носки оттянуты.
8. И.п. – то же. «Корзиночка».	3 раза по 8 счетов	Колени развести шире, носками коснуться головы.
9. И. п. – основная стойка. Равновесие - «Ласточка».	3 раза по 8 счетов	В спине прогнуться, ногу поднять на уровне пояса, руки в стороны.
10. И. п. - старт пловца. 1-прыжок вверх прогнувшись, руки вверх; 2-и.п.; 3-4 то же с поворотом на 90 град.	6 раз	Приземляться на полу согнутые ноги, в полете колени и носки тянуть.



Приложение 3

Подвижные игры.

Значение подвижных игр для дошкольников, 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.

«Бездомный заяц»

Из числа игроков выбирается охотник и бездомный заяц. Другие игроки-зайцы чертят себе круги, и каждый становится в свой дом. Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, если забежит в какой-либо круг. Тогда заяц, который стоял в кругу, должен сразу же убежать, потому что теперь он становится бездомным, и охотник будет теперь охотиться на него. Как только охотник поймал зайца, он сам становится зайцем, а бывший заяц – охотником.

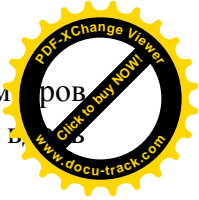
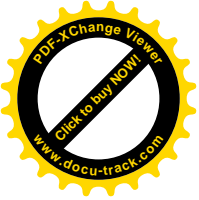
«Колечко»

Выбирается ведущий. Все игроки садятся на скамейку, берут колечко (вместо него может быть и пуговица). Дети держат руки «петушком» на коленках. Ведущий стоит перед игроками с колечком в руках. Он подходит к каждому участнику, дотрагивается до ладоней участников и кому-то одному кладет колечко. Дальше говорит: «Колечко, колечко, выйди на крылечко». В это время каждый участник игры пытается удержать того, у кого колечко, но ведь никто не знает, у кого оно. Если игрок с колечком вырывается, то он становится ведущим.

«Успей занять»

Каждый из игроков чертит вокруг себя круг – это его домик, и становится в центре. Один из игроков (без круга) становится в середину площадки и говорит: «Раз, два, три – беги!» Когда сказано последнее слово, все игроки меняются местами, а ведущий игрок пытается занять чье-либо место. Кто не успел занять круг, становится ведущим, и игра продолжается.

«Два огня»



На земле чертят две параллельные линии, которые образуют коридор, шириной 5-6 м и длиной 8-10 метров. Игроки делятся на две равные команды и становятся по краям коридора напротив друг друга.

А два ведущих – «огни» находятся в середине коридоре. Дети бросают мяч друг другу. «Огни», передвигаясь по всему коридору, пытаются поймать мяч. Если мяч пойман, то игрок, бросивший мяч, выбывает из игры – «сгорает». Победил тот, кто сгорел последний.

«У медведя во бору»

Водящий - «Медведь» усаживается на краю игровой площадки, в «лесной берлоге». Остальные участники становятся за чертой, обозначающий их «дом». Переступив границу «дома», они направляются «в лес», имитируя собирание грибов и ягод и приговаривая:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру,

А медведь не спит

И на нас рычит.

Вариант, при котором «Медведь» во время речитатива изображает сон:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру,

А медведь все спит

И на нас не глядит.

Тут же «Медведь» с рычанием выбегает из берлоги, а «грибники» спасаются от него, убегая в «дом». Тот, кого удалось поймать, становится водящим.

«Гуси»

По краям игровой площадки располагаются два «дома», в одном из которых собираются игроки - «гуси». Выбранный на роль «волка» помещается в круг, символизирующий его логово. Ведущий отправляется в пустой «дом» и заводит диалог с «гусями»:

- Гуси, гуси!

- Га-га-га!

- Есть хотите?

- Да-да-да!

- Так летите же домой!

- Нам нельзя:

Серый волк под горой

Не пускает нас домой!

- Ну, летите, как хотите,

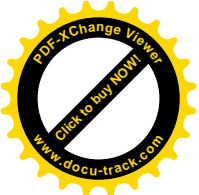
Только крылья берегите!

«Гуси», взмахивая крыльями, пытаются переправиться в другой дом, а «волк их ловит».

Пойманный игрок становится «волком».

«Водяной»

В начале игры с помощью считалки выбирается игрок, который будет «водяным». Дети ходят вокруг водящего, который сидит или стоит с закрытыми глазами, и напевают песенку: «Водяной, водяной, что сидишь ты под водой! Выгляни хоть на чуточку, на минуточку!». После этих слов «водяной» встает, выбирает любого игрока, дотрагивается до него и пытается угадать, кто это. Если «водяной» правильно назвал имя ребенка, до которого дотронулся, угаданный становится новым «водяным».



«Развей скуку»

Для этой игры понадобятся стулья. Перед началом игры вдоль противоположных комнаты ставятся стулья. Дети садятся на них около одной из стен и читают следующий стишок:

Скучно, скучно так сидеть,
Друг на друга все глядеть.
Не пора ли перебраться
И местами поменяться?

Как только эти слова произнесены, все дети бегут к противоположной стене и стараются занять свободные стулья, которых на один меньше, чем участников игры. Ребенок, оставшийся без стула, выбывает.

После этого ведущий игрок убирает еще 2 стула. Все повторяется до тех пор, пока последний игрок не займет единственный оставшийся стул. Он объявляется победителем.

«Съедобное – несъедобное»

В эту игру лучше играть с несколькими детьми. Кидая мяч ребенку, ведущий называет предмет. Если он съедобный, ребенок должен поймать мяч, если несъедобный – отбить. Кто допустил ошибку - выходит из игры.

«Нужно – не нужно»

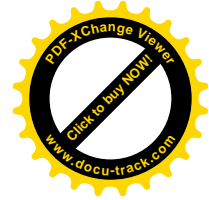
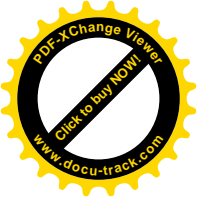
Детки становятся в круг, воспитатель стоит внутри круга с мячом, и задает тему игры, например, «что нужно взять на пляж?» и поочередно называя предметы, бросает мяч детям. Если предмет нужен, малыш ловит мяч и говорит «нужен», если не нужен, то отталкивает мяч обратно воспитателю со словами «не нужен».

«Третий лишний»

Все игроки, создав круг, делятся на первый-второй, после чего вторые номера становятся за первыми, лицом к центру. Для игры выбирают двух ведущих. Они находятся за кругом на расстоянии 5-6 шагов друг от друга. Ведущие игроки начинают игру – первый убегает, а другой его ловит. Спасаясь от преследования, первый ведущий может стать впереди любой пары, и тогда игрок, который стоит сзади, оказывается лишним, ему нужно будет убежать от другого ведущего. Если же другой игрок догнал первого и коснулся его, то они меняются ролями. Ведущим игрокам не разрешается пересекать круг.

«Удочка»

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



ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при проведении занятий по спортивной гимнастике.

Общие требования безопасности.

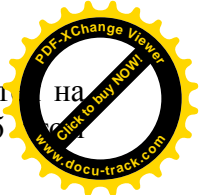
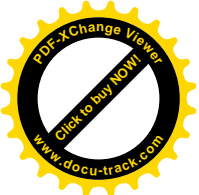
1. К занятиям гимнастикой допускаются дети дошкольного возраста и школьного возраста, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. При проведении занятий по гимнастике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
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.
4. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
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.
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.
7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.
8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.
3. Проверить надежность крепления перекладины, батута. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

Требования безопасности во время занятий.

1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без инструктора или его помощника, а также без страховки.
2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.
3. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.
4. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
6. Требования безопасности в аварийных ситуациях.



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

8. 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.

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

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.
3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.



Приложение 5

Конспект занятия по спортивной гимнастике №1

Тема занятия: Упражнения на развития гибкости.

Цель: Способствовать развитию гибкости посредством упражнений на сгибание и разгибание позвоночного столба.

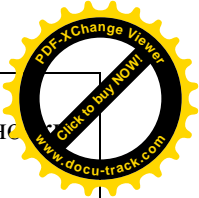
Задачи: 1. Укреплять основные группы мышц спины.

2. Научить выполнять «мостик» из положения лежа.

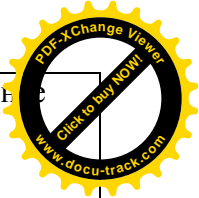
3. Формировать навыки культурного поведения и чувства товарищества.

Инвентарь: Акробатическая дорожка, разновысокие брусья, нижняя жердь, музыкальный центр.

№ части	Задачи	Содержание	Дозировка	Методические приемы и методы организации
П.Ч.	<p>1. Организовать детей к тренировке.</p> <p>2. Подготовить организм занимающихся к предстоящей деятельности.</p> <p>3. Способствовать развитию силы ног.</p> <p>4. Способствовать развитию гибкости в лучезапястных и плечевых суставах.</p>	<p>1. Построение, приветствие.</p> <p>2. Сообщение задач занятия.</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с носка - на носках, руки в стороны, вверх, вперед - в полу приседе, руки вперед в «замок» - «гуськом» - на пятках, руки за спину <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычный - с высоким подниманием ног - с захлестыванием голени - со сменой прямых ног - спиной вперед - с поворотом на 360 <p>1. Круговые вращения кистями.</p> <p>2. Круговые вращения руками вперед.</p> <p>3. То же, назад.</p>	<p>1 мин.</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>В шеренгу, пятки вместе, носки врозь. Показ. Обратить внимание на форму. По кругу.</p> <p>Носок оттягивать. Колени прямые.</p> <p>Живот втянуть, пятки выше от пола. Руки на колени. Спину держать прямо.</p> <p>Поточный метод, руки согнуты в локтях, бежать на носках. Пятки касаются ягодиц. Колени прямые. Смотреть через левое плечо. По хлопку.</p> <p>Кисти в кулачки, 10 раз - внутрь, 10 раз - наружу.</p> <p>Руки прямые.</p>
О.Ч.	5. Способствовать развитию гибкости в тазобедренных суставах и мышц	<p>1. И. п. - сед ноги вместе наклоны вперед.</p> <p>2. И. п. – то же. «Складка»</p>	<p>2 по 10 раз</p> <p>2 по 10</p>	<p>Колени прямые, носки оттянуть.</p> <p>Плотная складка, в парах: один сидит на</p>



3.Ч.	<p>спины.</p> <p>6. Создать представление о «мостике».</p> <p>7. Учить правильной постановке рук и ног при выполнении моста.</p> <p>8. Дать возможность опробовать мост в целом.</p> <p>9. Способствовать расслаблению мышц спины.</p> <p>10. Способствовать развитию гибкости в тазобедренных суставах.</p> <p>11. Способствовать развитию силы рук.</p> <p>12. Способствовать развитию пластики, грации.</p> <p>13. Восстановить организм</p>	<p>3. И. п. – сед ноги врозь наклоны вперед.</p> <p>4. И. п. – то же. «Складка»</p> <p>И. п. – лежа на спине 1. постановка рук и ног</p> <p>1. «мостик» И. п. – сед ноги вместе Наклоны вперед</p> <p>Шпагаты: - правая - левая - «веревочка»</p> <p>1. «Тачка»</p> <p>2. «Черепашка» - вперед - назад</p> <p>3. «Флажок», вис на согнутых руках</p> <p>4. «Обезьянка», в висе ходьба на руках</p> <p>5. Подтягивание из вися</p> <p>Игра. «Море волнуется» Подведение итогов занятия</p>	<p>счетов 2 по 10 раз</p> <p>2 по 10 счетов</p> <p>5 раз</p> <p>5 по 10 счетов</p> <p>10 раз</p> <p>1 мин. 1 мин. 1 мин.</p> <p>2 акробатич еские дорожки 1 акр.дор. 1 акр.дор.</p> <p>3 по 10 счетов</p> <p>5 кругов</p> <p>5 раз</p> <p>1 мин.</p>	<p>горбике другого. Колени прямые, носки оттянуть. Плотная складка, в парах: один сидит на горбике другого. Показ, рассказ, объяснение. Руки прямые, мост высокий, узкий, оттяжка в плечах, колени прямые. Ладонь около ушей, кисть не разворачивать, ноги на ширине плеч. По хлопку.</p> <p>По хлопку: 1- руки, ноги согнули, 2- мост вырос. Помощь, страховка. Ноги прямые, носки оттянуты.</p> <p>Носок смотрит вперед, таз касается пола, на оценку, руки в стороны.</p> <p>В парах, держать за колени. Таз не касается пола.</p> <p>Ноги вперед, прямые, носки оттянуть.</p> <p>Поточный метод, на разновысоких брусьях, ноги прямые, носки оттянуты. С помощью, страховка.</p> <p>Выбирать красивую фигурку, а не подружку.</p> <p>Построение, отметить успехи и неудачи</p>
------	---	---	--	--



	учащихся.			учащихся, домашнее задание.
--	-----------	--	--	-----------------------------

Конспект занятия по спортивной гимнастике № 2

Тема занятия: Упражнения на координацию.

Цель: Отрабатывать технику кувырка вперед и назад на акробатической дорожке.

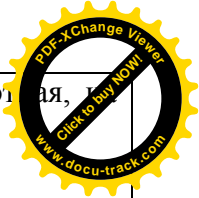
Задачи: 1. Развивать формирование основ технических навыков.

2. Развивать скоростно-силовые качества.

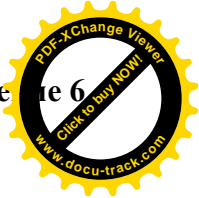
3. Воспитывать чувство ответственности к выполнению задания.

Инвентарь: Акробатическая дорожка, гимнастическая лестница, бревно.

№ части	Задачи	Содержание	Дозировка	Методические приемы и методы организации
П.Ч.	1. Организовать занимающихся.	1. Построение, приветствие.	1 мин.	В шеренгу, пятки вместе, носки врозь. Показ.
	2. Подготовить организм занимающихся к предстоящей деятельности.	2. Сообщение задач занятия. Бег	5 кругов	Обратить внимание на форму. Бежать на носках, руки согнуты в локтях, поточный метод.
	3. Способствовать развитию прыгучести.	1. Высокие прыжки с продвижением вперед на двух ногах. 2. Прыжки на правой ноге. 3. То же на левой. 4. Прыжки в приседе «Мячики».	1 прямая 1 прямая 1 прямая 1 прямая	Ноги вместе держать, руки на пояс. Носок оттянуть. Носок оттянуть. Руки на колени.
	4. Способствовать развитию скоростных качеств.	1. Бег на перегонки 2. «Черепашки» - вперед - назад	2 раза 1 прямая 1 прямая	В парах. В парах.
О.Ч.	5. Способствовать развитию гибкости в тазобедренных суставах.	1. И. п. – сед ноги вместе наклоны вперед 2. И. п. – то же. «Складка» 3. И. п. – сед ноги врозь наклоны вперед. 4. И. п. – то же. «Складка» 5. Шпагаты: - правая - левая - «веревочка»	2 по 10 Счетов 2 по 10 счетов 2 по 10 раз 2 по 10 счетов 10 раз 1 мин. 1 мин. 1 мин.	Колени прямые, носки оттянуть. Плотная складка, в парах: один сидит на горбике другого. Колени прямые, носки оттянуть. Плотная складка, в парах: один сидит на горбике другого. Носок смотрит вперед, таз касается пола, на оценку, руки в стороны.



	<p>6. Вспомнить технику кувырка вперед.</p> <p>7. Вспомнить технику кувырка назад.</p> <p>8. Способствовать укреплению мышц брюшного пресса.</p> <p>9. Способствовать развитию координации, устойчивости, равновесия.</p>	<p>1. Группировка</p> <p>2. И. п. – сед ноги вместе, группировка «Ванька-встанька»</p> <p>3. То же из приседа.</p> <p>4. «Березка» из приседа.</p> <p>5. Кувырок вперед</p> <p>1. Перекат назад с постановкой рук на ладони</p> <p>2. Кувырок назад с возвышения</p> <p>1. Поднимание прямых ног на 90 град.</p> <p>2. Удержание ног на 90 град.</p> <p>3. И. п. – лежа на полу. Поднимание ног за голову</p> <p>4. Поднимание туловища: - на спине</p> <p>1. Ходьба с носка, руки в стороны, соскок – прыжок вверх</p> <p>2. «Цапелка»</p>	<p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>1 прямая</p> <p>10 раз</p> <p>5 раз</p> <p>15 раз</p> <p>2 по 15 счетов</p> <p>15раз</p> <p>15 раз</p> <p>3 круга</p> <p>2 круга</p>	<p>Группировка плотная, оценка.</p> <p>Приземление на ноги. В березке ноги прямые. Поточный метод, соблюдать технику безопасности. Групповой метод, указать ошибки.</p> <p>Приземление на стопу, а не на колени. На гимнастической лестнице, подряд. Ноги не опускать. На гимнастической лестнице. Носками касаться пола, ноги прямые.</p> <p>Руки в «замок» за голову. В парах.</p> <p>Поточный метод, на низком и высоком бревнах, приземление на полусогнутые ноги. Носок прижат к коленке, оттянут, опорная нога прямая.</p>
3.Ч.	10. Восстановить организм занимающихся детей.	«Съедобное – несъедобное» Подведение итогов занятия.	2 мин. 1 мин.	Игра на внимание. Построение в шеренгу, отметить успехи и неудачи занимающихся детей, домашнее задание.



Сценарий спортивного праздника

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 «чаща» 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 передвигание 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.