

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА «ПРОГИМНАЗИЯ»

РАСМОТРЕНО:
на заседании методического
совета МБОУ НШ «Прогимназия»
«11» мая 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ НШ
«Прогимназия»

Горячева В.В.
«11» мая 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«Спортивная гимнастика»

Возраст обучающихся: 7-11 лет
Количество часов в год: 76
Педагог, реализующий программу:
Иванчук Лариса Дмитриевна

г. Сургут
2023 г.

РЕЦЕНЗИЯ

*На программу по физическому
воспитанию для детей младшего школьного возраста
«Спортивная гимнастика»*

Данная программа «Спортивная гимнастика» является специализированной программой, направленной на развитие физических способностей детей. Программа ценна тем, что построена по принципу: «Каждый ребенок продвигается независимо от возраста». Программа послужит одним из важнейших инструментов обновления содержания, образования в школьных учреждениях и будет способствовать развитию физических способностей детей.

Структурно программа полностью соответствует требованиям стандарта. Данная программа построена с учетом всех компонентов физического развития. Она рассчитана на одаренных детей с хорошими физическими данными с 7 до 10 лет. В программе очень подробно расписана техника выполнения и последовательность, обучения акробатическим упражнениям, хореографическая подготовка, даны примерные комплексы упражнений. Для музыкальной окраски композиций используются технические средства обучения. Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовки юных гимнастов.

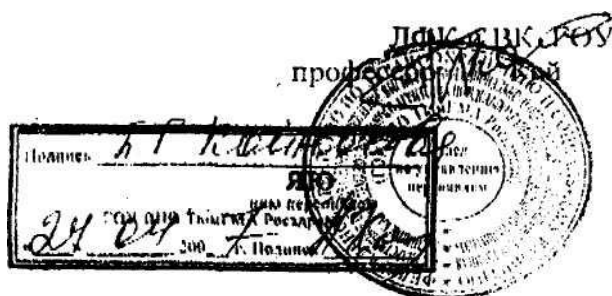
Форма подведения итогов - *контрольные занятия*, для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности по спортивной гимнастике. Программа направлена на достижение высоких результатов, которые зависят не только от физической и технической, но и от волевой подготовки. Порученные знания и умения дети показывают в различных физкультурных досугах, развлечениях и спортивных праздниках.

Данная Программа апробирована, адаптирована для детей школьного возраста.

ВЫВОД: Данная программа может быть использована в практике работы инструкторами по физической культуре.

Зав. кафедрой по физвоспитанию,
ЛФК и ВК, ГОУ ВПО ТюмГМА

Доктор медицинских наук, профессор
Кайносов Петр Геннадьевич



Содержание программы

- 1.1. Пояснительная записка
 - направленность (профиль) программы;
 - отличительные особенности программы;
 - формы обучения и виды занятий;
 - срок освоения программы, адресат программы, режим занятий.
 - 1.2. Цель и задачи программы.
 - 1.3. Описание практик, на освоение которых направлена программа.
 - 1.4. Содержание программы
 - общая (тезисная) модель построения учебного процесса;
 - базовые понятия и базовые процессы по профилю программы;
 - учебно-тематическое планирование;
 - календарно-тематическое планирование.
 - 2.1. Условия реализации программы.
 - 2.2. Мониторинг усвоения программы.
 - 2.3. Оценочные материалы.
 - 2.4. Методические материалы.
- Список литературы.

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Наименование образовательной организации: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа «Прогимназия»

Название программы	«Спортивная гимнастика»
Направленность программы	Спортивно - оздоровительная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Иванчук Лариса Дмитриевна
Год разработки	2009 г.
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Рассмотрено: на заседании МО педагогов дополнительного образования «31» августа 2023 г.; Утверждено: директором МБОУ НШ «Прогимназия», В.В. Горячевой
Уровень программы	«Базовый уровень»
Цель	Обучение детей акробатическим упражнениям, совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки.
Задачи	<u>Образовательные:</u> <ul style="list-style-type: none">— развитие интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;— пропаганда физической культуры и спорта.— формирование двигательных навыков,— формирование знаний о значении правильной осанки; <u>Воспитательные:</u> <ul style="list-style-type: none">— формирование эстетических представлений о гармоничном физическом развитии, телосложении— воспитание потребности в

	<p>физическом совершенствовании</p> <p>— воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных школьников;</p> <p><u>Развивающие:</u></p> <p>— укрепление здоровья</p> <p>— профилактика различных нарушений здоровья</p> <p>— обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования в спортивной гимнастике;</p>
Ожидаемые результаты освоения программы	<p>— Уметь правильно выполнять акробатические упражнения;</p> <p>— Запомнить последовательность упражнений в акробатической комбинации;</p> <p>— Уметь владеть своим телом;</p> <p>— Уметь легко выполнять упражнения;</p> <p>— Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений</p>
Срок реализации программы «Стартовый уровень» «Базовый уровень»	1 год
Количество часов в неделю /год	«Стартовый уровень» 2 часа в неделю/76 часов в год. «Базовый уровень»: 2 часа в неделю/76 часов в год.
Возраст обучающихся	7-9 лет
Формы занятий	— групповая форма (группы формируются с учетом возраста детей);

	<p>— коллективная форма (данная форма применяется для проведения тестов, соревнований);</p> <p>— индивидуальная форма (такая форма необходима для детей, не усвоивших пройденный материал).</p>
<p>Методическое обеспечение</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Александрова Н.Г. Ритмическое воспитание. – М., 1924. 2. Бенджамин Лоу. Красота Спорта. /пер. с англ. И.Л. Моничева – М.: Радуга, 1984. 3. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М: Физкультура и спорт, 1984. 4. Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1976.-108с. 5. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс,2002. 6. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айиспресс, 2004.-112с. – (Методика) 7. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. Теория и практика. Учебное пособие для студ. высш. заведений. – М.: ВЛАДОС, 2000. 8. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М., 1972. 9. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика, - Киев, «Олимпийская литература», 1999. 10. Составитель В.М. Гимнастика. – М: Физкультура и спорт, выпуск 1, 2,1986. 11. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232с. 12. Шлемин А.М. Юный гимнаст. И., «Физкультура и спорт», 1973. 13.Физкультура и спорт, 1998. 14.Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.

<p>Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Спортивный зал. — Ковёр. — Шведская стенка. — Маты. — Гимнастические скамейки. — Гимнастические скакалки, обручи(пластмассовые),мячи — Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования. — Медицинская аптечка.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика учебного предмета

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивная гимнастика» реализуется в МБОУ НШ «Прогимназия», в рамках дополнительного образования детей.

Направленность программы: спортивно – оздоровительная.

Данная программа написана в соответствии с Федеральным законом от 26.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Концепцией развития дополнительного образования, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р; Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; приказом Департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры от 06.03.2014 № 229 «Концепция развития дополнительного образования детей в ХМАО-Югре до 2020 года», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-10 «Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования) Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)» и иными нормативно правовыми актами Российской Федерации, Ханты-Мансийского автономного округа - Югры, муниципального образования городского округа города Сургута, и Уставом МБОУ НШ «Прогимназия».

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивная гимнастика» разработана с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, представляет собой курс обучения акробатическим упражнениям, совершенствованию двигательной деятельности и формированию правильной осанки у детей младшего школьного возраста с хорошими физическими данными .

Актуальность.

Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все время.

В системе физического воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья.

Гимнастика – это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулируемую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров.

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

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

С целью более эффективного осуществления индивидуального подхода к каждому ребенку в соответствии с его природными особенностями программа построена по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Этот принцип был сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и другие. Его применение позволяет вызывать у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Цель программы:

«Обучение детей акробатическим упражнениям, совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки».

Задачи программы:

- Воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных дошкольников;
- Обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования в спортивной гимнастике;
- Воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;
- Пропаганда физической культуры и спорта.

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

1. Организационные:

- **Наглядные** (показ, помощь);
- **Словесные** (описание, объяснение, название упражнений);
- **Практические** (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);

2. Мотивационные (убеждение, поощрение);

3. Контрольно – коррекционные.

Обучение гимнастическим упражнениям можно разделить на **три этапа**.

- **Этап обучения;**
- **Этап разучивания;**
- **Этап совершенствования.**

Программа рассчитана для детей младшего школьного возраста с хорошими физическими данными с 7 до 9 лет. Занятие проводится в группе по 12 человек, так как предусматривается работа индивидуально. Проводиться занятие два раза в неделю. В год проводится 76 занятия. Продолжительность занятия 40 минут .

Основной **формой работы** по программе спортивная гимнастика является групповое учебно–тренировочное занятие. Кроме организованных учебно–тренировочных занятий, дети должны самостоятельно ежедневно проводить утреннюю зарядку, а также выполнять индивидуальные задания руководителя по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности. Для

выработки правильной осанки развития координации движения, овладения основами техники и стилем выполнения гимнастических упражнений рекомендуется на каждом занятии, выполнять комплекс хореографических упражнений у гимнастической стенки или в кругу, на занятиях использовать игровой метод. Для музыкальной окраски композиций использовать технические средства обучения. Музыкальное сопровождение дает особый жизнеутверждающий ритм. Проникновенное слово, сказанное на фоне прекрасной музыки, помогает становиться по своему психологическому состоянию качественно другим, успокоенным и обновленным, подобно тому, как человек становится другим после соприкосновения с природой.

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

Учебный 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 юных гимнастов является основой их будущих спортивных достижений. С целью ее обеспечения учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки, которые даются отдельно для каждой группы.

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

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

К концу реализации программы по спортивной гимнастике **дети должны:**

- Уметь правильно выполнять акробатические упражнения;
- Запомнить последовательность упражнений в акробатической комбинации;
- Уметь владеть своим телом;
- Уметь легко выполнять упражнения;
- Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

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

Руководитель секции 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 могут показать в различных физкультурных досугах, развлечениях и спортивных праздниках.

ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

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

КОРРЕКЦИОННАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ

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

СОДЕРЖАНИЕ

Для успешного решения вышеназванных задач важно постепенное нарастание трудностей.

Сначала необходимо ребенка заинтересовать, показать, объяснить, а затем закрепить двигательные упражнения. Подбирается материал в соответствии с темой занятий. Целесообразно на каждом занятии проводить работу, направленную на решение вышеизложенных задач.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

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

Подготовительная часть по продолжительности занимает 8-10 минут и имеет собственные задачи:

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

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

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

Основная часть занятия занимает 20-25 минут и содержит следующие задачи:

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

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

Заключительная часть занимает 5-15 минут. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ:

1.Безопасность.

Создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

2.Возрастное соответствие.

Предлагаемые упражнения учитывают возможности детей данного возраста.

3.Преемственность.

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

4.Деятельный принцип.

Задачи развития психических функций достигаются через использование видов деятельности, свойственных данному возрасту: игровая (сюжетно – ролевые игры, музыкальные игры, игры с правилами), продуктивная (оздоровительно–спортивная, творческая), общение.

5.Наглядность

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

6.Дифференцированный подход.

Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

7.Рефлексия.

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

8.Конфиденциальность.

Адресность информации о ребенке родителям, педагогам, воспитателям; недопустимость медицинских диагнозов; акцент на рекомендациях.

9. Принцип формально – эвристического единства.

В обучении следует сочетать традиции и новаторство.

Мы используем лучшие традиции, наработанные в гимнастике.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретически е занятия	Практическ ие занятия
1.	Краткий обзор развития гимнастики в России	1	1	-
2.	Гимнастическая терминология	3	3	-
3.	Меры предупреждения травм на занятии по спортивной гимнастике	4	4	-
ИТОГО		8	8	-
4.	Общая и специальная физическая подготовка	21	-	21
5.	Акробатика	30	-	30
6.	Элементы вольных и хореографических упражнений	15	-	15
7.	Культурно-массовая работа (выступления на физкультурных праздниках)	2	-	2
ИТОГО		76	8	68

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

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

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

Уровень физической подготовленности ребенка можно определить, ориентируясь на:

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

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

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

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

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 10 см мелом проводится поперечные линии. Это дает возможность сразу же определить результат прыжка. Выполняется две попытки, засчитывается лучший результат.

3. 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 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на 4-ом задерживается

дыхание на 2 сек. 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. Шагалы (левый, правый, поперечный).

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

5. Мост (из произвольного положения).




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

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

- | | |
|--|-------------------|
| ✓ Тело прямо, руки в стороны, нога ниже прямого угла | 1 балл |
| ✓ То же, но нога параллельно полу | 0,5 |
| ✓ То же, нога на уровне груди | 0,3 |
| ✓ То же, нога на уровне плеча | 0,1 |
| ✓ То же, нога на уровне уха | без сбавок |

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

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

Уровень развития	Баллы	Прыжки в длину (см)	Гибкость (сбавки за ошибки) Баллы (см)	Бег 30 м (сек.)
Сформирован 	10	160	16	5,8
	9,9	155	-	5,9
	9,8	151	15	6,0
	9,7	148	-	6,1
	9,5	145	14	6,2
	9,6	142	-	6,3
	9,7	139	13	6,4
	9,6	136	-	6,5
	9,5	132	12	6,6
	9,4	128	11	6,7
На стадии формирования 	8,0	120	9	6,0
	7,8	116	8	7,0
	7,5	112	7	7,1
	6,0	108	6	7,2
	5,5	104	5	7,3
Не сформирован 	4,0	100	4	7,4
	3,5	96	3	7,5
	3,0	92	-	7,6
	2,5	88	2	7,7
	2,0	84	-	7,8

	1,0	81	1	7,9
--	-----	----	---	-----

К Л А С С И Ф И К А Ц И Я а к р о б а т и ч е с к и х у п р а ж н е н и й.

Упражнения в балансировании.

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

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

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

Шпагаты. *Шпагат* - сед с предельно разведенными ногами.

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

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

Шпагат левый (правый) - указывается нога, находящаяся спереди, туловище прямо, разрешается опора на руку (руки). При выполнении шпагата с наклоном вперед (назад) требуется указание: с наклоном, с наклоном назад. **Полушпагат «улитка»** - сед на пятке, находящейся спереди согнутой ноги, другая сзади, туловище вертикально. **Прямой шпагат** - сед с предельно разведенными врозь ногами (в стороны), туловище вертикально, руки в стороны.

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

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

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

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

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации не менее 3 – х секунд. Систематическое

выполнение упоров способствует развитию силы рук и туловища, облегчает занимающимся освоение стоек на руках и целого ряда парных и групповых упражнений.

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

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

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы (выход в стойку) и прочностью ее фиксации не менее 3 – 4 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 И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

1. Группировка.

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



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

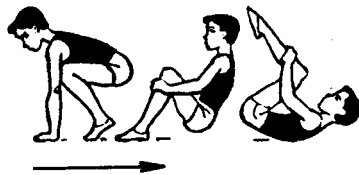
Типичные ошибки. 1. Откинута назад голова.
2. Ноги вместе, не разведены.
3. Неправильный захват руками голеней (слишком высоко или низко, в «замок»).

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

2. «Ванька-встанька».

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

Последовательность обучения:



1. Из положения группировки, сидя перекат назад – вперед на спине.
2. Из положения группировки, сидя перекат назад перекатом вперед вернуться в и.п.
3. Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед сед в группировке.
4. Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед.

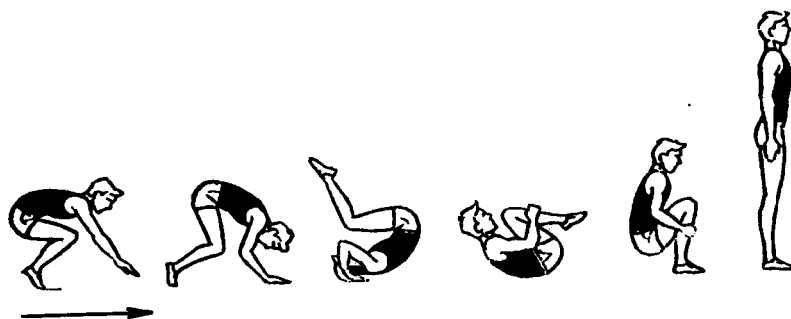
5.Перекаты вперед и назад прогнувшись в положении лежа на животе.

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

Требования к выполнению. Наиболее сложным из приведенных перекаатов является перекаат 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 перекаатов 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 перекаат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.



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

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

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

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

5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

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

2.Отсутствие отталкивания ногами.

3.Недостаточная группировка

4.Неправильное положение рук.

5.Опора руками сзади при переходе в упор присев.

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

4.Кувырок назад в группировке.

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

Последовательность обучения.



1.Кувырок вперед.

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

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

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

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

3.Неплотная группировка.

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

5.Медленное переворачивание.

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

5. «Самолет».

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

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

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

6. «Колечко».

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

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

7. «Корзинка».

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

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

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

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

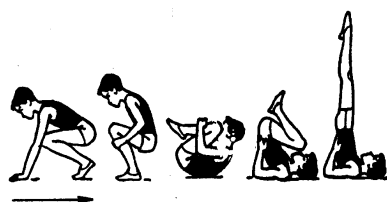
И.п. – упор на руках и коленях.

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

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

9. Стойка на лопатках («Березка»).

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



Техника выполнения.

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

Усложнения.

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

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

Типичные ошибки.

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

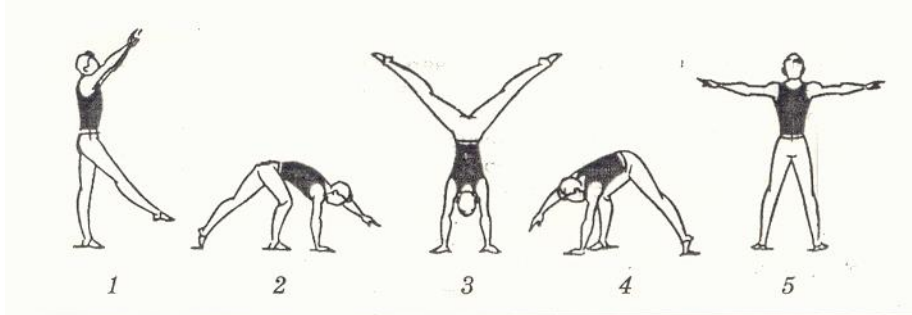
10. «Птичка».

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

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

11. Переворот в сторону («Колесо»).

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



рукой, приземлиться на правую ногу. Затем оттолкнуться правой рукой и перейти в стойку - ноги врозь, руки в стороны, т.е. готовность выполнить еще одно «колесо».

Последовательность обучения.

1. Махом одной, толчком другой стойка на руках с помощью. После выхода в стойку исполнитель разводит ноги врозь, а страховующий 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.

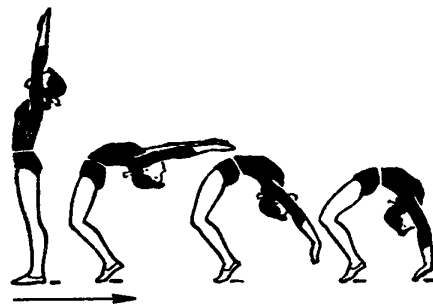


2. Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей.
3. Руки и ноги широко расставлены.
4. Голова наклонена вперед.

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 полушага, наклон назад с захватом руками за рейку.

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

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

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

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

14. Кувырок назад в полушпагат.

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



выпрямиться, скользя руками по полу - полушпагат.

Последовательность обучения.

1. Из упора присев кувырок назад в упор присев.

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

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

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

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

Типичные ошибки.

1. Резкое опускание согнутых и прямой ноги.

2. Сгибание ноги, отведенной назад.

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

15. Равновесие на одной ноге, руки в стороны.

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

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

Последовательность обучения.



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

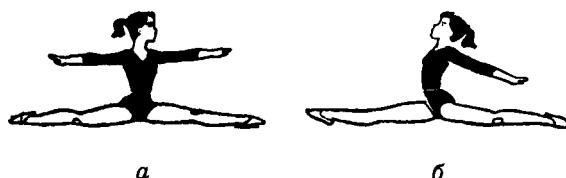
Типичные ошибки.

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

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

16. Шпагат (прямо) И.п. – о. с.

Техника выполнения. Медленно расставить прямые ноги в стороны, носки



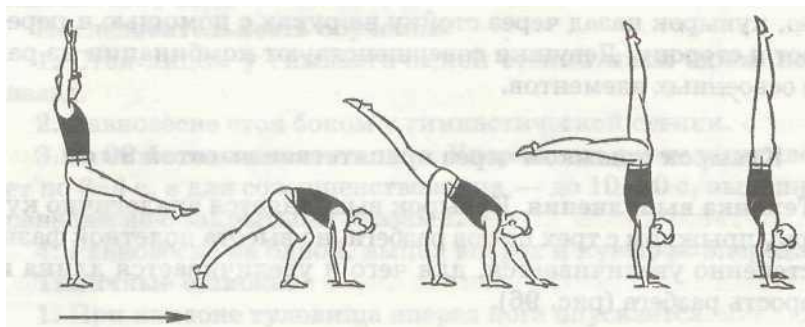
вытянуты, колени выпрямлены. Когда ноги будут расставлены шире плеч, понадобится опора на 2-х руках. Обе руки поставить на пол перед собой и продолжать расставлять ноги в стороны настолько, насколько это возможно. (Полный шпагат – это раздвинутые прямые ноги на одной линии).

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

20. Стойка на руках махом одной и толчком другой.

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

Последовательность обучения.



1. Стойка на руках махом одной и толчком другой с помощью.
2. Стоя на расстоянии двух шагов от стенки, шагом 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.

Акробатические упражнения.

Группировки. В приседе, сидя, лежа на спине.

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

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

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

Мосты и шпагаты. Мост из положения лежа на спине. Мост опусканием. Из положения «мост» поворот направо (налево) кругом в упор на Правом (левом) колене. Мост с двух колен («верблюды»), Полушпагат, Полушпагат с наклоном и прогнувшись. Шпагат правой (левой). Шпагат ноги врозь с наклоном вперед («шнур»).

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

1. Встать на носки, руки вверх;

2. Из основной стойки, шаг вперед и держать равновесие на одной ноге («ласточка»);
3. Выпрямляясь, шаг вперед и кувырок вперед в присед;
4. Перекат назад, стойка на лопатках (держать);
5. Перекат вперед в упор присев
6. Прыжок вверх прогнувшись, ноги врозь.

Лазанье. (Канат или шест) Лазанье на высоту 2-3 метра с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис завесом пятками или под коленками.

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

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

Упражнения на гимнастических снарядах

Бревно (на низком бревне или буме).

Предварительная подготовка (упражнения на полу).

1. Стойка на носках – до 10 сек.
2. То же с закрытыми глазами.
3. Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линия - до 10 сек.
4. То же с закрытыми глазами.
5. В стойке на носках шаги с одной ноги вперед и назад - 5-6 раз. То же с другой ноги.
6. То же с закрытыми глазами.
7. Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны - держать 10 сек. То же на другой ноге.
8. То же с закрытыми глазами.
9. Стоя на носках, одна нога впереди другой по одной линии - поворот кругом и обратно. То же, но другая нога впереди.
10. То же с закрытыми глазами.
11. Упражнения 9 и 10, полуприседая и вставая.

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

Акробатическое соединение (Рис. 5)

Акробатические упражнения.

Группировки. В приседе, сидя, лежа на спине.

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

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

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

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

Соединение нескольких элементов (3-5) в комбинации.

Акробатическое соединение: Исходное положение — основная стойка.

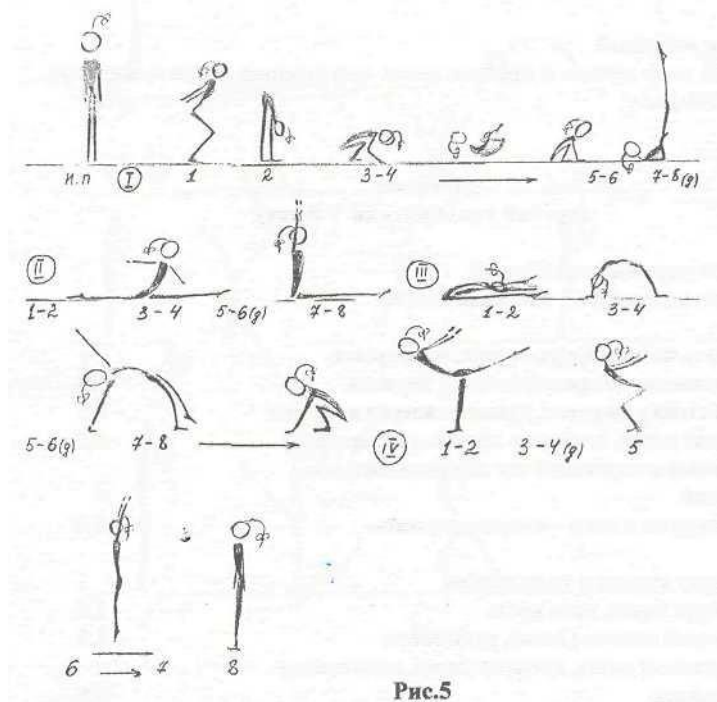
Исходное положение - основная стойка

I. 1. Старт пловца; 2. Упор, стоя согнувшись; 3-4. Кувырок вперед упор присев, полуприсед. 5-6. Перекат назад, стойка на лопатках («березка»); 7-8. Держать.

II. 1-2. Перекат в упор присев без помощи рук. 3. Толчком ног шпагат на левую (правую). 4. Руки в стороны; 5-6. Держать. 7-8. Перемах правой (левой) в сед руки вверх.

III. 1-2. Наклон вперед, разводя ноги врозь (90°), «складка» . 3-4. Мост; 5-6. Держать; 7-8. Поворот кругом в упор присев.

IV. 1-2. Встать в равновесие на левой (правой); 3-4. Держать; 5. Приставить ногу – «старт пловца»; 6. Прыжок вверх прогнувшись; 7. Доскок руки вверх; 8. Основная стойка.



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

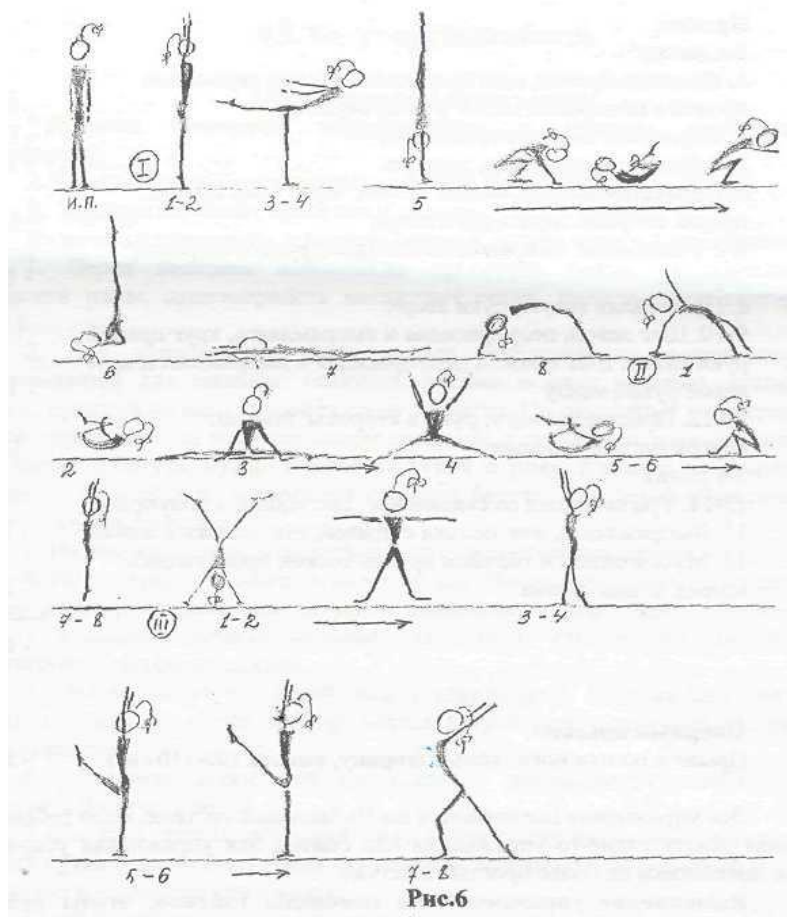
- I. 1-2. Встать на носки, руки вверх, прогнуться.
- 3-4. Равновесие на правой (левой), держать.
5. Через стойку на руках, кувырок вперед в присед.
6. Перекат назад, стойка на лопатках («березка»).
7. Медленное опускание ног в горизонтальное положение.
8. Сгибающая руки и ноги - «моста», держать.

II. 1. Поворот кругом в упор присев.

2. Кувырок назад, ноги врозь
- 3-4. Прямой шпагат (3 сек), руки вверх.
- 5-6. Перекатом назад, кувырок назад, ноги вместе в упор присев.
- 7-8. Прыжок вверх, ноги вместе.

III. 1-2. Переворот боком («колесо»).

- 3-4. Боковая «волна» туловищем с поворотом на 90°.
- 5-6. Шаг левой, мах правой вперед, шаг правой, мах левой вперед.
- 7-8. Выпад вперед, руки в стороны – вверх.



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

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

Развитие физических качеств

Развитие силы

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

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

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

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

Гимнастические силовые упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса

1. Отжимание в упоре лежа.

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

2. Усложненные варианты отжиманий в упоре лежа на полу:

В замедленном темпе;

На широко разведенных руках;

3. Прыжки в упоре лежа на полу:

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

То же, успевая сделать хлопок руками;

Упражнения для туловища и рук

1. И.п. – лежа на спине:

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

Сесть, поднимая ноги в угол

Поднять прямые ноги до касания пола носками за головой

Скрестные движения ногами, приподнятыми от пола;

2. И.п. – лежа на животе:

Прогибание и удерживание положения;

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

То же, без опоры;

3. Контрольные упражнения:

Сесть и встать на одной ноге, поднимая другую вперед;

Удерживать высокий угол, сидя на полу;

Из положения сидя на полу подняться в упор углом;

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

Развитие гибкости

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

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

Научиться делать высокие махи ногами в различных направлениях, шпагаты и мосты может каждый, хотя успешное освоение зависит от возраста, пола, особенностей опорно-двигательного аппарата, эластичности связок и тонуса мышц. Одни легко и быстро осваивают упражнения на гибкость, другим приходится трудиться значительно дольше, третьи добиваются успеха лишь упорными, продолжительными тренировками.

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

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

Махи и наклоны должны чередоваться со статическими положениями: 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 – выпад вправо).
2. Повороты в стороны. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Повороты направо и налево с постепенным увеличением амплитуды и темпа. Эффективность упражнения увеличивается при выполнении его с отведенными в стороны руками или с отведением рук в стороны во время поворота из положения на поясе, перед грудью, за головой.
3. Наклоны вперед. Их выполнение позволяет оценивать гибкость детей.
4. Наклоны назад.
5. Круговые движения тазом.
6. Круговые движения плечами.

Развитие ловкости

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

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

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

Развитие выносливости

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

Для жизнедеятельности человека выносливость – одно из необходимых физических качеств.

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

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

Развитие силовой выносливости

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

Упражнения для рук и плечевого пояса

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

Упражнения для ног и туловища

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

Статические упражнения

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

Развитие скоростной выносливости

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

Список литературы:

1. Александрова Н.Г. Ритмическое воспитание. – М., 1924.
2. Бенджамин Лоу. Красота Спорта. /пер. с англ. И.Л. Моничева – М.: Радуга, 1984.
3. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М: Физкультура и спорт, 1984.
4. Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1976.-108с.
5. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс,2002.
6. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айиспресс, 2004.-112с. – (Методика)
7. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. Теория и практика. Учебное пособие для студ. высш. заведений. – М.: ВЛАДОС, 2000.
8. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М., 1972.
9. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика, - Киев, «Олимпийская литература», 1999.
10. Составитель В.М. Гимнастика. – М: Физкультура и спорт, выпуск 1, 2,1986.
11. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232с.
12. Шлемин А.М. Юный гимнаст. И., «Физкультура и спорт», 1973.

Оборудование:

1. Маты;
2. Батуты;
3. Гимнастические ленты;
4. Мячи (разного диаметра);
5. Флажки;
6. Гимнастические палки;
7. Степ – скамейки;
8. Аудио и видео кассеты.

П Р И Л О Ж Е Н И Е

- 1. Приложение 2 – Подвижные игры;**
- 2. Приложение 3 – Конспекты занятий и праздников по спортивной гимнастике;**
- 3. Приложение 4 – Техника безопасности проведения занятий по спортивной гимнастике.**

Приложение 1

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Значение подвижных игр для школьников, начинающих заниматься гимнастикой, очень велико: они не только повышают интерес учащихся к занятиям, но являются одним из основных средств физического развития. Подвижные игры развивают умение применять ранее приобретенные двигательные навыки. учитель, правильно подбирая и применяя игры, может добиться развития силы, выносливости, ловкости, быстроты движений и сообразительности.

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

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

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

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

1. «Пронеси мяч».

Инвентарь: надувной мяч или набивной мяч малого веса.

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

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

2. «Борьба за мяч».

Инвентарь: Волейбольный или баскетбольный мяч.

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

3. «Взятие крепости».

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

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

Правила игры: в кругу может находиться только защитник.

4. «Удочка».

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

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

4. «Поймай рыбку».

Инвентарь: два шеста или две веревки.

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

6. «Петушки» (для мальчиков).

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

7. «Подвижная цель».

Инвентарь: волейбольный мяч.

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

Правила игры: игроки не должны заходить в круг.

8. «Кто сильнее?».

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

Правила игры: можно вызывать сразу несколько пар.

10.«Перетягивание каната».

Инвентарь: канат.

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

Приложение 2

«Путешествие в страну грации и движения»

Программное содержание:

- Вызывать интерес детей к содержанию занятия.
- Упражнять ходьбу и бег с выполнением задания.
- Учить равновесие на одной ноге, стопку на лопатке.
- Поддерживать эмоциональное настроение у детей.

Методы: Наглядные, словесные, практические.

Приемы: Игровая мотивация, художественное слово, сюрпризный момент, музыкальное сопровождение.

Оборудование: Ленточки по количеству детей.

Ход занятия:

Ведущий: Ребята сегодня мы отправляемся в страну грации и движения. В этой стране живут люди красивые, стройные, пластические и очень любят заниматься гимнастикой. Попасть в эту страну можно легкой походкой. (Ходьба в колонне по одному, на носках с поворотом на 180 градусов).

Ведущий: Эта страна находится не далеко - не близко. Чтобы быстрее попасть в эту страну, мы сейчас пробежимся легким бегом. (Бег в колонне по одному). Бежим легко, дышим носиком. Молодцы, ребята. Вот мы и добрались.

Ведущий: А сейчас выполняем движения в ходьбе.

(Общеразвивающие упражнения с ленточками, в движении).

Ведущий: Какой у нас замечательный и большой круг, попрошу ребяток повторять за мной упражнения, поднимаемся на носки, руки в стороны, опускаем, поднимаем. А теперь постараемся выполнить «Ласточку». Какие вы молодцы.

Основные виды упражнений.

1. Лежа на полу, руки вверх. На 1-поднимаем ноги вверх, руки вниз.
2. «Ласточка». Равновесие на одной ноге, руки в стороны.
3. «Ванька-встанька». Упор присев, руки вперед (кувырок вперед).

4. «Лягушка». Лежа на животе, руки вверх. 1- согнули ноги;2-выпрямили.

(Выходят жители страны).

Жители: Мы хотим поприветствовать вас своим выступлением. Посмотрите, как мы выполняем упражнения. Красиво и грациозна.

(«Выступление, акробатической комбинации, жителями страны)

Ведущий: Вам понравилось выступление жителей.

Дети: Да.

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

«Путешествие в город «Грации и пластики»

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.

Оборудование: Ленты, эмблемы для гостей, аудио кассеты.

Ход занятия:

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

Гимнасты здесь отличные,
Хотя и необычные.

Королева: И сейчас, уважаемые гости, перед вами вступит житель моего города. (Выступление Лизы).

Королева: На танец, на танец
Скорей выходи!
Веселья так много
У нас впереди!

(Танец с лентами).

Королева: А сейчас выступают юные гимнастки
Очень скоро вся страна
Будет знать их имена.

(Выступление Насти и Алины).

Настя: Не надо бояться, что будут смеяться
Спорт не бросай никогда!
Лишь тот, кто не плачет,
Добьется удачи-

Ни что не дается легко без труда!
(Выступление Насти).

Выходят жители города и показывают пирамиду.

Королева: От юных спортсменов
Пластичных, красивых
За все: за успехи, здоровье и силу,
Гимнастике нашей большое спасибо!

Королева: На память о нашем сегодняшнем путешествии мы вам дарим эмблемы города «Грации и пластики».
Гимнасты здесь отличные
Хотя и необычные!

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

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.

Приложение 3

Техника безопасности проведения занятий по спортивной гимнастике.

1. Общие требования безопасности.

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

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

3.3. 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.

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

5.5. 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.

6.6. 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.

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

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

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

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

2.3. Проверить надежность крепления перекладины, батута. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без инструктора или его помощника, а также без страховки.

3.2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

3.3. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.

3.4. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, дружинисто приседая.

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

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

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

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

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

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

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

5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

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

