

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО СШ
по спортивной гимнастике

Н.В. Новиков

2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»**

Брянск 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| Наименование раздела | Стр. |
|--|-------|
| 1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.1. Направленность программы | 3 |
| 1.2. Нормативные документы, регламентирующие деятельность по направлению программы | 3 |
| 1.3. Актуальность программы | 3 |
| 1.4. Цель программы | 4 |
| 1.5. Задачи программы | 4 |
| 1.6. Формы обучения и режим занятий | 4 |
| 1.7. Объем и срок реализации программы | 4 |
| 1.8. Особенности организации образовательного процесса | 4 |
| 1.9. Планируемые результаты и способы их оценки | 5 |
| 2. Содержание программы | 5 |
| 2.1. Теоретическая подготовка | 5 |
| 2.2. Физическая подготовка | 5 |
| 2.3. Специальная физическая подготовка | 5 |
| 2.4. Техническая подготовка | 6 |
| 2.5. Хореографическая подготовка | 7-8 |
| 3. Организационно-методический раздел | |
| 3.1. Учебный план | 9 |
| 3.1.1. План-график спортивно-оздоровительной группы (первый год обучения) | 9 |
| 3.1.2. План-график спортивно-оздоровительной группы (второй год обучения) | 10 |
| 3.2. Организационно-методические особенности подготовки юных гимнасток | 10 |
| 3.3. Средства организации и проведения образовательного процесса | 10-11 |
| 3.4. Типовое содержание спортивно-оздоровительного занятия | 11 |
| 3.5. Врачебный контроль | 12 |
| 3.6. Воспитательная работа | 14 |
| 4. Система контроля и зачетные требования | 14-21 |
| 5. Перечень материально-технического обеспечения | 21-22 |
| 6.Список литературы | 23 |
| Приложение № 1 | 24 |
| Приложение № 2 | 25-29 |
| Приложение № 3 | 30-31 |
| Приложение № 4 | 32-33 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

1.1 Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивной гимнастике для детей 3-17 лет относится к программам в области физической культуры и спорта(далее - программа).

1.2. Нормативные документы, регламентирующие деятельность по направлению программы

Программа по спортивной гимнастике составлена на основании следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ).
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением правительства Российской Федерации (от 4 сентября 2014 г. N 1726-р).
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам утвержденный Приказом Минобрнауки России (от 27 июля 2022 года N 629).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Всероссийский реестр видов спорта (в редакции от 22 января 2018г.)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (от 18 ноября 2015 г. N09-3242)

1.3. Актуальность программы

Необходимость в создании 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.

В данной программе предоставлено содержание работы в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа по спортивной гимнастике» для спортивно-оздоровительной группы. Срок реализации 2 года. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение обучающихся контрольных нормативов, участие в спортивных праздниках.

Данная программа является методическим документом, отвечающим современным требованиям работы с детьми дошкольного возраста. 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.

Учебно-тематический план составлен из расчета 40 рабочих недель согласно Уставу МБУ ДО СШ по спортивной гимнастике.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по хореографической, технической, специальной физической, теоретической подготовке в соответствии с годами обучения, освоение материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом занимающихся.

1.4. Цель программы

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

1.5. Задачи программы

Образовательные задачи 1 года обучения:

- Формирование умений и навыков двигательной активности;
- Обучение основам техники гимнастических упражнений;
Освоение элементов гимнастического стиля (осанка, выполнение упражнений с прямыми ногами, отянутыми носками, действия свободными руками и др.);

Развивающие задачи:

- Повышение уровня развития основных физических качеств;
- Развитие гибкости и подвижности в суставах;
- Развитие выносливости и силы с использованием игрового метода;
- Содействие всестороннему физическому развитию. Воспитательные задачи:
- Воспитание устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям гимнастикой;
- Привитие элементарных гигиенических навыков;
- Музыкально-ритмическое воспитание для развития навыков и качеств, определяющих культуру движения.

Оздоровительные задачи:

- Укрепление здоровья дошкольников.

Образовательные задачи 2 года обучения:

- Совершенствование двигательной активности детей;
- Овладение техникой базовых упражнений гимнастической «школы» на акробатике.

Развивающие задачи:

- Повышение уровня развития основных физических качеств;
- Развитие гибкости и подвижности в суставах;
- Развитие выносливости и силы с использованием игрового метода;
- Содействие всестороннему физическому развитию. Воспитательные задачи:
- Воспитание устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям гимнастикой;
- Привитие элементарных гигиенических навыков;
- Музыкально-ритмическое воспитание для развития навыков и качеств, определяющих культуру движения.

Оздоровительные задачи:

- Укрепление здоровья дошкольников.

1.6. Формы обучения и режим занятий

Основными формами организации деятельности детей на занятии являются:

1. Индивидуальная.
2. Групповая и работа по подгруппам.
3. Домашнее задание.

Занятия проводятся три раза в неделю продолжительностью 45 минут, с группой численностью 8-15 человек.

1.7. Объем и срок реализации программы.

Сроки реализации программы 2 года обучения с расчетом 40 недель занятий непосредственно в условиях МОУ ДО СШ по спортивной гимнастике.

| Срок реализации программы | СОГ-1 | СОГ-2 |
|--------------------------------|-------|-------|
| Год обучения | 1 | 2 |
| Количество учебных часов в год | 120 | 120 |

1.8. Особенности организации образовательного процесса

Учебные группы комплектуются с учетом возраста. Первый год обучения 4-5 лет, второй год обучения 5-6 лет. Зачисляются все желающие заниматься на отделении спортивной гимнастики и имеющие письменное разрешение врача спортивной медицины и согласие родителей.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

Минимальный возраст для зачисления в спортивно-оздоровительные группы 3 года,

Нормативы максимального объема занятий

| Этапный норматив | СОГ-1 | СОГ-2 |
|--------------------------------|-------|-------|
| Количество часов в неделю | 3 | 3 |
| Количество занятий в неделю | 3 | 3 |
| Количество часов в год | 120 | 120 |
| Общее количество занятий в год | 120 | 120 |

наполняемость группы 8-15 человек.

В данном плане часы распределены не только по годам обучения, но и по времени на основные разделы подготовки: теоретическую, общую и специальную физическую, техническую и хореографическую.

1.9. Планируемые результаты и способы их оценки

На этапе спортивно-оздоровительной подготовки результатом реализации программы является

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.

Форма подведения итогов - контрольные занятия, для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки ОФП и СФП по спортивной гимнастике .

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Теоретическая подготовка

Краткий обзор развития гимнастики в России. Меры предупреждения спортивного травматизма. Терминология гимнастических упражнений.

2.2. Физическая подготовка

Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости. Строевые упражнения. Общие развивающие упражнения без предметов. Общие развивающие упражнения с предметами. Гимнастические упражнения. Акробатические упражнения. Подвижные игры. Легкоатлетические упражнения.

2.3. Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты:

- упражнения на развитие быстроты движений (старт по сигналу из различных положений, прыжки с поворотами, через скамейку, упражнения с мячом, игры и игровые упражнения), упражнения на развитие быстроты выполнения технических приемов (игры и игровые задания).

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- основными специфическими средствами развития скоростно-силовых способностей являются физические упражнения, выполняемые с предельной либо с около предельной скоростью, отягощенные небольшим весом внешних предметов (гантели, гири, набивные мячи, резиновые амортизаторы и т.п.).

3. Упражнения для развития специальной выносливости:

- бег с максимальной скоростью 15-20 метров,
- челночный бег, прыжки в длину и высоту с места,
- лазание по канату на время.
- игры и игровые задания,
- прыжки через скакалку без остановок,
- выполнение серии гимнастических элементов за определённое количество времени.

4. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила):

- прыжки на возвышенность, спрыгивания,
 - упражнения с небольшим отягощением,
 - челночный бег с ускорением.
5. Упражнения для развития ловкости:
- кувырки, перевороты, повороты,
 - эстафеты с элементами акробатики,
 - подвижные игры,
 - выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений,
 - зеркальное выполнение упражнений,
 - упражнения на координацию (ходьба по бревну).
6. Упражнения для развития гибкости:
- наклоны и повороты
 - упражнения на растягивание,
 - сгибания-разгибания (перекидки, мост, удержание и т.п.)
 - вращения и махи.

2.4. Техническая подготовка

Техническая подготовка в спортивно-оздоровительных группах

1 .Развитие гибкости.

- наклоны, повороты, вращения-махи.
- шпагаты, (продольный, поперечный).
- мост, перекидки вперёд, назад.

2.Развитие силы.

- Лазание по канату, подтягивание на перекладине, отжимания.
- упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса.
- упражнения для развития мышц ног (бег с разными заданиями, наскоки на возвышение).
- бег с ускорением 15-20 метров.

3. Развитиекоординации движений.

- ходьба по бревну вперёд, назад.
- повороты на одной ноге на полу на 180 градусов.
- элементы акробатики (кувырки, перевороты боком и т.п.)

4. Работа на снарядах.

- общее ознакомление и опробование снарядов гимнастического многоборья.
- изучение базовых элементов на гимнастических снарядах.
- изучение основ техники безопасности при работе на гимнастических снарядах.

Техническая подготовка в спортивно-оздоровительных группах 1,2 год обучения

1 .Развитие гибкости.

- наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ноги в положение горизонта.
- шпагаты, (продольный, поперечный).
- медленные перевороты вперед и назад.
- работа у станка с тренером-преподавателем по хореографии.
- отработка в/упражнений под музыкальное сопровождение.

2. Развитие силы.

Общая физическая подготовка.(ОФП)

- лазание по канату с помощью ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях.
- упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса.
- упражнения для развития мышц ног (наскоки на возвышение без остановок).
- бег с ускорением 15-20 метров.

Специальная физическая подготовка.(СФП)

- лазание по канату на время.
- бег с ускорением 15-20 метров.
- спичаг со страховкой (количество)
- стойка силой у опоры (количество).
- стойка на руках у опоры (на время).
- угол в виси на перекладине (на время)
- шпагаты из различного исходного положения.
- упражнения с гантелями на различные группы мышц.

3. Упражнения для формирования гимнастической осанки.

- использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте, удержанием нужной позы в течение 15-20 секунд.

- удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов,-пристенная стойка на руках в течении 20 секунд.

4. Работа на снарядах.

Батутная подготовка:

- отработка прыжков с максимальной амплитудой.
- изучение прыжков с поворотом на 180-360 градусов.
- прыжки в сед ноги вместе, на колени, на живот, на спину.

Акробатическая подготовка:

- кувырки вперед и назад.
- перевороты боком и назад.
- рондат.
- мост из положения лежа.
- мост с колен наклоном назад.
- мост из положения стоя на возвышение.
- стойка на лопатках на время.
- стойка на руках у опоры.

Опорный прыжок:

- с шага толчком одной напрыгивание на две ноги на возвышение 10 см, прыжок вверх прогнувшись.
- напрыгивание на гимнастический мост с разбега прыжок вверх прогнувшись.

Брусья женские:

- вис хват сверху в покое.
- «флажок» вис на согнутых руках.
- «обезьянка» в виси хват сверху ходьба на руках.
- махом вперед подъем переворотом
- «рабочий» упор хват сверху, и серия малых отмахов назад с возвращением в упор.
- из упора хват сверху оборот назад.
- из виси хват сверху удержание угла ноги вместе.
- подтягивание из виси на низкой жерди.
- Бревно:
 - на полу, скамейке, низком и стандартном бревне: стойки на полной стопе, на обеих, на одной другая вперед, назад, в сторону.
 - стойка на полупальцах, в полуприседах.
 - стойка с заданными переменами положений рук, поворотами головы, полуприседами.
 - на низком бревне поперек и продольно: равновесие на одной ординарное («ласточка»)
 - «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, положение лёжа на спине, животе.
 - шаги простые вперед, боком, назад.
 - из седа верхом поперек перекат назад в стойку на лопатках.
 - из упора присев поперек кувырок вперед в положении лежа на спине, в сед верхом, в упор лежа.
 - наклоном вперед из стойки на н. поперек кувырок вперед в сед верхом, упор присев с дохватом и без дохвата.
 - из упора стоя наскоки в упор продольно, с перемахами одной, двумя в упор верхом, упор сзади.
 - «цапелька», руки на пояс.
 - соскок - прыжок прогнувшись вверх.
 - соскок - рондат.

2.5. Хореографическая подготовка

Элементы классического танца (у опоры).

1. Изучение позиций классического танца: 1 свободная 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. Подъемы 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. раздельно (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 (I закрытая 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».

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

3Л. Учебный план

Формы аттестации:

Тестирование (промежуточное и итоговое).

Участие в спортивных праздниках.

| Содержание | Спортивно-оздоровительные группы (СОГ) | |
|---|--|-------|
| | 1 год | 2 год |
| Теоретические занятия | | |
| Краткий обзор развития гимнастики в России | 1 | 1 |
| Меры предупреждения спортивного травматизма | 2 | 2 |
| Терминология гимнастических упражнений | 2 | 2 |
| Практические занятия | | |
| Общая физическая подготовка | 15 | 15 |
| Специальная физическая подготовка | 15 | 15 |
| Акробатика | 25 | 21 |
| Хореография | 26 | 30 |
| Изучение техники гимнастических упражнений | 30 | 30 |
| Технические занятия | | |
| Спортивный праздник по ОФП и СФП | 4 | 4 |
| Всего часов: | 120 | 120 |

3.1.1. План-график групп начальной подготовки (первый год обучения)

| Содержание | Часы | Периоды т | | | | | | ренировок | | | | |
|--|------|-----------|-----|-------|-------|-------|------|-----------|-----|-----|------|--|
| | | сент | окт | ноябр | декаб | январ | февр | март | апр | май | июнь | |
| 1. Теоретическая, тактическая. | 5 | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | | | |
| 2. Общая физическая подготовка. | 15 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | |
| 3. Специальная физическая подготовка. | 15 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | |
| 4. Акробатика. | 25 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | |
| 5. Хореография. | 26 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | |
| 6. Изучение техники гимнастических упражнений. | 30 | 4 | 3 | 2 | 1 | 6 | 3 | 5 | 4 | 2 | | |
| 7. Контрольные испытания. | 4 | | | | 2 | | | | | 2 | | |
| Всего часов | 120 | 26 | 26 | 24 | 26 | 22 | 26 | 26 | 26 | 20 | 18 | |

2. Учебно-тематическое планирование для спортивно-оздоровительных групп

| №п/п | Разделы подготовки | |
|------|--|----------------|
| | ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | |
| 1 | Физическая культура и спорт в России | 1 |
| 2 | Состояние и развитие гимнастики в России | |
| 3 | Правила поведения в гимнастическом зале | 1 |
| 4 | Меры предупреждения спортивного травматизма | 1 |
| 5 | Гигиена, закаливание, режим и питание | 1 |
| 6 | Врачебный контроль и самоконтроль | 1 |
| 7 | Краткие сведения о влиянии физ. Упражнений на организм человека | |
| 8 | Методика обучения и тренировка гимнастов | |
| 9 | ОФП и СФП - специальная двигательная подготовка | |
| 10 | Психологическая подготовка гимнастов | |
| 11 | Техника гимнастических упражнений | |
| 12 | Планирование и учет тренировки | |
| 13 | Терминология гимнастических упражнений | 1 |
| 14 | Правила организации и судейства соревнований | |
| | ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 40 |
| | Специально физическая подготовка | 30 |
| 2 | Техническая подготовка: - акробатика -хореография -гимнастика | 18 11 11 |
| 3 | Контрольные нормативы | 4 |
| | ВСЕГО ЧАСОВ: | 120 |

К концу реализации программы по 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.

3.1.2. План-график групп начальной подготовки (второй год обучения)

| Содержание | Часы | Периоды т ренировок | | | | | | | | | |
|--|------|---------------------|-----|-------|-------|-------|------|------|-----|-----|------|
| | | сент | окт | ноябр | декаб | январ | февр | март | апр | май | июнь |
| 1. Теоретическая, тактическая. | 5 | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | | |
| 2. Общая физическая подготовка. | 15 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 3. Специальная физическая подготовка. | 15 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 4. Акробатика. | 21 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 5. Хореография. | 30 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 6. Изучение техники гимнастических упражнений. | 30 | 4 | 3 | 2 | 1 | 6 | 3 | 5 | 4 | 2 | |
| 7. Контрольные испытания. | 4 | | | | 2 | | | | | 2 | |
| Всего часов | 120 | 26 | 26 | 24 | 26 | 22 | 26 | 26 | 26 | 20 | 18 |

3.2. Организационно-методические особенности подготовки юных гимнасток 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

Преобладающими методами учебных занятий должны быть практический и соревновательный методы.

Методы обучения

Словесный метод:

1. Беседа, рассказ, объяснения, разбор.
2. Указания, распоряжения, описания.

Наглядный метод:

1. Использование учебных, наглядных пособий, видеозаписей, соревнований квалифицированных гимнастов;
2. Демонстрация (живой показ, пример);

Практический метод:

1. Метод упражнений;
2. Целостный и расчлененный методы разучивания;
3. Соревновательный метод;
4. Игровой метод;
5. Метод круговой тренировки.

3.3. Средства организации и проведения образовательного процесса **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса
2. Упражнения для развития силы мышц рук
3. Упражнения для развития мышц брюшного пресса
4. Упражнения для развития мышц спины
5. Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава
6. Упражнения для развития выносливости
7. Упражнения на гибкость и подвижности в суставах
8. Упражнения для развития координации
9. Элементы хореографии
- Ю. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Наклоны вперед из различных исходных положений
2. Шпагаты
3. «Мост»
4. Махи ногами
5. Стойки на руках
6. Специальные упражнения на брусьях
7. Упражнения для развития специальной прыгучести
8. Упражнения для улучшения техники разбега
9. Хореографическая подготовка

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 10-15 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 35-40 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 значительное увеличение прикладных, акробатических и вольных упражнений.

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (68 ч.)

| № | Наименование раздела/темы | Время |
|----|--|-------|
| 1 | Краткий обзор развития гимнастики в России. Гимнастическая терминология. | |
| 2 | Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике | 1 |
| 3 | Инструктаж по ТБ. | 1 |
| 4 | Ходьба в приседе. Прыжковые упражнения. | 1 |
| 5 | Наклоны вперед, назад, вправо, влево. | 1 |
| 6 | Выпады и полушпагаты. | 1 |
| 7 | Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой | 1 |
| 8 | Широкие стойки на ногах | 1 |
| 9 | Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах) | 1 |
| 10 | Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах. | 1 |
| 11 | Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости | 1 |
| 12 | Инструктаж по ТБ. Произвольное преодоление простых препятствий. | 1 |
| 13 | Ходьба по гимнастической скамейке | 1 |
| 14 | Воспроизведение заданной игровой позы. | 1 |
| 15 | Жонглирование малыми предметами | 1 |
| 16 | Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д. | 1 |
| 17 | Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие. | 1 |
| 18 | Равновесие «ласточка» | 1 |
| 19 | Передвижения на носках, с поворотами и подскоками. | 1 |
| 20 | Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам. Упражнения на формирование осанки. | 1 |
| 21 | Инструктаж по ТБ. Упражнения с предметами. | 1 |
| 22 | Упражнения на проверку осанки. | 1 |
| 23 | Ходьба на носках. Упражнения на гимнастической лавке. | 1 |
| 24 | Ходьба с заданной осанкой. Упражнения на гим. стенке. | 1 |
| 25 | Ходьба под музыкальное сопровождение. Комплекс ритмической гимнастике. | 1 |
| 26 | Танцевальные упражнения. | 1 |
| 27 | Комплексы упражнений на контроль осанки в движении | 1 |
| 28 | Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета. | 1 |
| 29 | Жонглирование на ограниченной опоре . | 1 |
| 30 | Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела. | 1 |
| 31 | Гигиена, предупреждения травм на занятии по гимнастике, врачебный контроль. | 1 |
| 32 | Упоры (присев, лежа, согнувшись) | 1 |
| 33 | Седы (на пятках, углом) | 1 |
| 34 | Группировка, перекаты в группировке. | 1 |
| 35 | Стойка на лопатках(согнув и выпрямив ноги) | 1 |
| 36 | Кувырок вперед (назад) «мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки. | 1 |
| 37 | Элементы танцевальной и хореографической подготовки. | 1 |
| 38 | Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения. | 1 |
| 39 | Начальное обучение акробатическим прыжкам. | 1 |
| 40 | Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах. | 1 |
| 41 | Наклоны туловища, выпады в стороны и вперед. | 1 |
| 42 | Полушпагат, шпагат. | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 43 | Развитие подвижности в плечевых суставах. | 1 |
| 44 | Развитие гибкости позвоночника. | 1 |
| 45 | Развитие подвижности в тазобедренных суставах. | 1 |
| 46 | Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости. | 1 |
| 47 | Развитие гибкости позвоночника. | 1 |
| 48 | Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности. | 1 |
| 49 | Преодоление простых препятствий. | 1 |
| 50 | Передвижения по гимнастической скамейке. | 1 |
| 51 | Жонглирование малыми предметами. | 1 |
| 52 | Преодоление полосы препятствий. | 1 |
| 53 | Упражнения на равновесие. | 1 |
| 54 | Упражнения на координацию движения. | 1 |
| 55 | Упражнения на проверку осанки. | 1 |
| 56 | Ходьба с заданной осанкой. | 1 |
| 57 | Комплексы упражнений на контроль осанки в движении. | 1 |
| 58 | Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета. | 1 |
| 59 | Жонглирование на ограниченной опоре. | 1 |
| 60 | Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела. | 1 |
| 61 | Упражнения с удержанием предмета на голове, ходьба с заданной осанкой. | 1 |
| 62 | Упражнения на бревне (ходьба на носках, повороты ,махи ногами) | 1 |
| 63 | Упражнения на бревне (ходьба на носках, повороты ,махи ногами) Акробатические упражнения. | 1 |
| 64 | Опорный прыжок через коня | 1 |
| 65 | Упражнения на бревне (ходьба на носках, повороты ,махи ногами)Опорный прыжок | 1 |
| 66 | Опорный прыжок. | 1 |
| 67 | Опорный прыжок. | 1 |
| 68 | Показательные выступления для родителей. | 1 |

3.4. Типовое содержание спортивно-оздоровительного занятия

Структура занятий спортивной гимнастикой отработана в деталях. Она присуща любому типу занятия (учебному, тренировочному, модельному, контрольному и др.) И, как правило, предусматривает три целевые части, позволяя наилучшим образом решать педагогические задачи психофизиологии спортсмена и динамики его функционального состояния.

В таблице представлена схема типового содержания занятия. Руководствуясь подобной схемой, тренер насыщает каждую часть занятий соответствующим содержанием - упражнениями разминочного характера в первой, подготовительной части, основными упражнениями в видах многоборья и вспомогательных видах во второй части занятия и, наконец предусматривает содержание заключительной части. В таблице приведены ориентировочная продолжительность каждой из частей, рекомендации по количеству подходов, характерных для спортивно-оздоровительных групп.

Типовое содержание занятий.

| Содержание занятий | Продолжительность | | Кол-во подходов | Основные средства, упражнения |
|---|-------------------|------------------------------|--------------------------------------|--|
| | % | мин | | |
| 1. Подготовительная часть: -вводная часть; -групповая разминка; -индивидуальная разминка | 10-15 | 5-10 2-3 10-15 5-10 | | Установка на занятие, общеразвивающие упражнения, акробатика, батут, хореография, средства ОФП и СФП |
| 2. Основная часть: Упражнения на первом виде (снаряде) -специальная разминка; -подходы; -разминочные -установочные -основные -дополнительные Упражнения на других видах по той же схеме | 75-80 | 20-30 10-20 2-5 | 1-2 1-2 4-5 1-2 | Упражнения технической и физической подготовки, акробатика, батут, хореография, средства ОФП и СФП |
| 3. Заключительная часть: - в спортзале | 5-10 | 5-10 | | Упражнения на расслабление, корригирующие упражнения, восстановительные и гигиенические процедуры |

В работе со спортивно-оздоровительными группами продолжительность отдельных частей занятия пропорционально уменьшается в соответствии с его меньшей общей длительностью. Несколько упрощается и структура основной части. В зависимости от типа занятий его структура на виде многоборья может изменяться. Это связано с установкой либо на усвоение нового материала, либо на укрепление навыков уже освоенных упражнений. Изменения касаются продолжительности каждого подхода к снаряду, их количества, времени работы на данном виде. При планировании занятия того или иного типа тренер-преподаватель должен учитывать все подобные особенности.

3.5. Врачебный контроль и медицинское обеспечение занятий гимнастикой

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 получить 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 приведение 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.

3.6. Воспитательная работа

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной деятельности. Воспитательное воздействие органически входит в спортивно-оздоровительную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные праздники, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства. Общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного

сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-преподавателю. Успешно выполнить задачи воспитания спортсменов может тренер-преподаватель, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих спортсменов.

Использование тренером-преподавателем принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе спортивно-оздоровительных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортшколы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в спортивных праздниках; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

4. Система контроля и зачетные требования

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков занимающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов и промежуточной аттестации.

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 (держать) | 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 |

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 |

4.1 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 | 120 | 110 | 100 | 90 | 80 | 70 | 60 | 50 | 40 | 30 |

| | | | | | | | | | | |
|---|---------|---------|----------|---------|----------|----------|----------|---------|---------|----------|
| места, см | | | | | | | | | | |
| 3.Подтягивание в упоре лежа, количество раз | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4.Поднимание ног в угол в висе на гимнастической стенке, количество раз | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5.У гол в висе 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- 56,0

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 | И | 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-60,0

Упражнения по акробатике для детей 4-5 лет

Упражнения по акробатике №1

1. И. п. - основная стойка.
2. Кувырок вперед в группировке.
2. 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. Переворот боком.
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.

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. 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, I 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 I позицию, 7-8 - подняться на полу пальцы. Ш.И. п. - стоя боком к опоре, свободная рука на поясе. I 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)

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.

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).

Сочетание элементов на бревне для детей 4-5 лет

1. И. п. - основная стойка
2. Упор прогнувшись, правая в сторону
3. Перемах 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», держат
8. «Цапелка», 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 3 сек.
12. «Цапелка», руки на пояс
13. Ходьба на носках, руки в стороны

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 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

Раздел подготовки предназначен для учащихся, которые не выполнили нормативы КПН и разряд, соответствующий возрасту и этапу подготовки, и переведены для дальнейших занятий в спортивно-оздоровительные группы.

4.2 Раздел подготовки предназначен для учащихся, которые не выполнили нормативы КПН и разряд, соответствующий возрасту и этапу подготовки, и переведены для дальнейших занятий в спортивно-оздоровительные группы.

1. Режим работы спортивно-оздоровительной группы

| № п/п | Этапы многолетней подготовки спортсменов | Период обучения (лет) | Максимальный количественный состав группы (человек) | Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (чел.) | Минимальная наполняемость групп (чел.) | Объем тренировочной нагрузки (учебных часов за неделю) |
|-------|--|-----------------------|---|---|--|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Спортивно-оздоровительный | Весь период | 30 | 8-15 | 8 | 4,5 |

5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Спортивные залы оборудованы раздевалками, душевыми и укомплектованы всем необходимым оборудованием и спортивным инвентарем для спортивно-оздоровительных групп. Имеется зал по хореографии.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления программы спортивно-оздоровительных групп

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---|-------------------|--------------------|
| 1. | Батут спортивный со страховочными матами | штук | 1 |
| 2. | Бревно гимнастическое | штук | 1 |
| 3. | Бревно гимнастическое напольное | штук | 1 |
| 4. | Бревно гимнастическое переменной высоты | штук | 1 |

| | | | |
|-----|--|----------|-------------|
| 5. | Брусья гимнастические женские | штук | 1 |
| 6. | Брусья гимнастические мужские | штук | 1 |
| 7. | Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг) | комплект | 1 |
| 8. | Грибок гимнастический (600 мм) без ручек на ножке | штук | 1 |
| 9. | Дорожка акробатическая фибергласовая | комплект | 1 |
| 10. | Дорожка для разбега для опорного прыжка | комплект | 1 |
| 11. | Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках | штук | 1 |
| 12. | Зеркало настенное (12х2 м) | штук | 1 |
| 13. | Канат для лазания (диаметр 30 мм) | штук | |
| 14. | Ковер для вольных упражнений | комплект | 1 |
| 15. | Конь гимнастический маховый | штук | 1 |
| 16. | Конь гимнастический прыжковый переменной высоты | штук | 1 |
| 17. | Магнезия спортивная | кг | на человека |
| | | | 0,2 |
| 18. | Магнезница закрытая | штук | 6 |
| 19. | Мат гимнастический | штук | 50 |
| 20. | Мат поролоновый (200х300х40 см) | штук | 2 |
| 21. | Мостик гимнастический | штук | 6 |
| 22. | Музыкальный центр | штук | 1 |
| 23. | Палка гимнастическая | штук | 10 |
| 24. | Палка для остановки колец | штук | 1 |
| 25. | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 26. | Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная) | штук | 1 |
| 27. | Подвеска блочная с кольцами гимнастическими | пар | 1 |
| 28. | Подставка для страховки | штук | 2 |
| 29. | Поролон для страховочных ям (на 1 м ³ ямы) | кг | 40 |
| 30. | Рама с кольцами гимнастическими | штук | 1 |
| 31. | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
| 32. | Скамейка гимнастическая | штук | 8 |
| 33. | Стенка гимнастическая | штук | 6 |

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 КГ К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. - М.: Terra - 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. Смолевский 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. Шлемина А.М. Юный гимнаст. И., «Физкультура и спорт», 2008.

Список литературы для детей:

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

Приложение 1

Разминка на занятиях по спортивной гимнастике.

Цель: Подготовить 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.

Приложение 2

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. | 4 раза | Локти выпрямлять до конца, «замок» не расцеплять. |
| 1. руки вперед ладонями вперед; | | |
| 2. и. п.; | | |
| 3. руки вверх; | | |
| 4. и. п. | | |
| 16. И. п. - руки вниз. | 4 раза на | Руки прямые. |
| 1-4. четыре круга руками вперед; | 32 счета | |
| 5-8. четыре круга руками назад. | полкруга | |
| 17. «Цапелка». | 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. |
| 19. И. п. - основная стойка, руки на пояс | 4 раза на | |
| 1-2 правую на носок в сторону; | 32 счета | Корпус не разворачивать, пятка вниз. |
| 3-4 шаг правой вперед; | | |
| 5-6 левую на носок в сторону; | | |
| 7-8 шаг левой вперед. | 8 раз | |
| 20. И. п. - основная стойка | | Руки поднимать вверх; колени, носки тянуть. |
| 1-2 прыжок вверх прогнувшись; | | |
| 3-4 приземление на полу согнутые | 5 раз | Выбрать самую красивую фигуру, тот водящий. |
| 21. игра «Море волнуется» | | |

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; | 8-16 раз | Плечи не поднимать |

| | | |
|--|---|--|
| <p>3-4 и. п.;</p> <p>5-6 наклон головы назад;</p> <p>7-8 и.п.</p> <p>3. И.п.- основная стойка.</p> <p>1-4 круговые движения головой налево;</p> <p>5-8 круговые движения головой направо.</p> <p>4. И.п.- основная стойка.</p> <p>1-4 четыре круга руками вперед;</p> <p>5-8 четыре круга руками назад.</p> <p>5.И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны</p> <p>1 -4 четыре пружинящих наклона вперед;</p> <p>5-8 четыре пружинящих наклона назад.</p> <p>6. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>1. наклон вперед прогнувшись с поворотом направо, касаясь левой рукой правого голеностопа;</p> <p>2. наклон назад с поворотом налево, касаясь левой рукой правой голени;</p> <p>3. наклон вперед прогнувшись с поворотом налево, касаясь правой рукой правого голеностопа;</p> <p>4. наклон назад с поворотом направо, касаясь правой рукой левой голени.</p> <p>7.И.П.- стойка, руки в верх.</p> <p>1-4 круговые движения туловищем вправо;</p> <p>5-8 круговые движения туловищем влево.</p> <p>8. И.п. - основная стойка.</p> <p>1. наклон вперед, касаясь пальцами пола;</p> <p>2. упор присев;</p> <p>3.наклон вперед, касаясь пальцами пола;</p> <p>4. и.п.;</p> <p>5. упор присев;</p> <p>6.наклон вперед, касаясь пальцами пола;</p> <p>7. упор присев;</p> <p>8. и.п.</p> <p>9. И.п.- стойка руки вперед. Приседание на полной стопе.</p> <p>10. И.п.- упор присев.</p> <p>1-2 упор лежа.</p> <p>3-4 упор присев.</p> <p>11. И.п.- сед согнув ноги в упоре</p> | <p>2 раза на 16 счетов</p> <p>3 раза на 25 счета</p> <p>2 раза на 16 счетов</p> <p>4 раза на 16счетов</p> <p>2 раза на 16 счетов</p> <p>3 раза на 24 счета</p> <p>10 раз</p> <p>8 раз</p> | <p>Поворот выполнить точно в право и влево.</p> <p>Плечи не поднимать.</p> <p>Руки прямые.</p> <p>Руки держать в стороны</p> <p>Ноги прямые.</p> <p>Таз на месте.</p> <p>Ноги прямые</p> <p>Пятки не отрывать.</p> |
|--|---|--|

| | | |
|--|--|---|
| <p>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; <p>3-4 повторить.</p> <p>12. 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 ви.п.) <p>13. 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>14.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>15. 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 style="text-align: center;">3 раза на 12 счетов</p> <p style="text-align: center;">4 раза</p> <p style="text-align: center;">3 раза на 12 счетов</p> <p style="text-align: center;">3 раза на 12 счетов</p> <p style="text-align: center;">4 раза на 16 счетов</p> | <p style="text-align: center;">Носки касаются пола, пятки нет.</p> <p style="text-align: center;">Нога прямая на махе, носок оттянут.</p> <p style="text-align: center;">Ноги прямые.</p> <p style="text-align: center;">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. | 8-16 раз | Руки на ширине плеч. |
| 1. мах руками вверх назад; 2. и. п. То же, одновременно отставляя ногу назад на носок. | | |
| 3. И. п. - основная стойка. | | Колени держать вместе. |
| 1-4. согнув ноги, круговые движения коленей вправо; | 2 раза на 16 счетов | |
| 5-8. то же влево. | | |
| 4.И.п.- основная стойка. | | |
| 1.упорприсев на левой ноге, правая в сторону; | | Свободную ногу не сгибать и удерживать над полом. |
| 2. и.п.; | | |
| 3. то же на правой ноге, левая в сторону; | 5-10 раз | |
| 4. и.п. | | |
| 5. И. п. - сед в упоре сзади, ноги врозь. | | Колени и носки тянуть. |
| 1. мах левой ногой вправо с касанием пола за правой; | 3 раза на 12 счетов | |
| 2. и. п.; | | |
| 3. мах правой ногой влево с касанием пола за левой; | | |
| 4. и. п. | | |
| 6.И. п. - то же. | | |
| 1. поворот налево в боковой шпагат; | 3 раза на 12 счетов | |
| 2. и. п.; | | |
| 3. поворот направо в боковой шпагат; | | |
| 4. и. п. | | Как можно больше прогнуться в спине. Колени и носки оттянуты. |
| 7.И.п. -лежа на животе. «Лодочка». | 3 раза по 8 счетов | Колени развести шире, носками коснуться головы. |
| 8.И.п. - то же. | 3 раза по 8 счетов | В спине прогнуться, ногу поднять на уровне пояса, руки в стороны. |
| «Корзиночка». | | |
| 9.И. п. — основная стойка. | | |
| Равновесие - «Ласточка». | 3 раза по 8 счетов | Приземляться на полу согнутые ноги, в полете колени и носки тянуть. |
| 10. И. п. - старт пловца. | | |
| 1-прыжок вверх прогнувшись, | 6 раз | |
| руки вверх; | | |
| 2-й.п.; | | |
| 3-4 то же с поворотом на 90 град. | | |

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 убегать, 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 метров и длиной 8-10 метров. Игроки делятся на две равные команды и становятся вдоль коридора напротив друг друга.

А два ведущих - «огни» находятся в середине коридора. 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, обозначающей 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 стен 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.

И Н С Т Р У К Ц И Я

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 потертостей на 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.