Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа № 1»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «02» сентября 2024 года

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО «СШ № 1»

В.Д. Трубицын

Приказ №106 от 03.09.2024 года

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ " СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1"

Подписано: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1"
DN: C=RU, S=Липецкая область, STREET="ул. Максима Горького, д. 107", L=г. Елец, T=Директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1""", ОГРН=[illegible], СНИЛС=[illegible], ИНН ЮЛ=[illegible], ИНН=[illegible], E=[illegible], G=Владимир Дмитриевич, SN=Трубицын, CN="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1"""
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение:
Дата: 2024-09-[illegible] [illegible]

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «спортивная гимнастика»

Срок реализации программы: 1 год.
Возраст занимающихся: 5-7 лет (дев.);
6-8 лет (мал.)

Составители программы:
Дзюндзяк А.Н.– тренер – преподаватель
Исаева Е.Б. – заместитель директора

2024 год

Содержание

1. Пояснительная записка 3
1.1. Цель и задачи 4
1.2. Нормативная база.....4
1.3. Объем.....5
2. Планируемые результаты.....5
3. Содержание.....6
3.1.Теоретическая подготовка 6
3.2. Практическая подготовка.....7
3.3. Техника выполнения и последовательность обучения упражнений.....10
3.3.1. Акробатические упражнения.....10
3.3.2. Хореография 23
3.3.3. Упражнения на спортивных снарядах.....25
4. Организационно-педагогические условия 35
4.1. Материально-техническое обеспечение.....35
4.2. Кадровое обеспечение.....36
4.3 Список литературы 37
5. Учебный план.....37
5.1. Формы промежуточной аттестации обучающихся.....38
6. Календарный учебный график.....38
7. Оценочные материалы.....40
8. Методические материалы.....41
9. Рабочая программа 43

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика вида спорта спортивная гимнастика.

Спортивная гимнастика— это один из красивейших, динамичных, зрелищных и популярных видов спорта. Она является частью программы Олимпийских игр, постоянно проводятся чемпионаты мира и Европы, соревнования на Кубок мира и другие престижные международные турниры. История этого вида спорта касается не только спортсменов, но и миллионы зрителей — всех тех, кто находит в ней великолепное зрелище красоты, изящества, силы и ловкости. А начиналось все более ста двадцати лет назад.

Гимнастика– это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулирующую 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 двигательной 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.

Актуальность обусловлена тем, что Программа решает проблемы повышения мотивации здорового образа жизни, популяризации ценностей физической культуры и спорта среди подрастающего поколения, тем самым отвечает на запросы государства и общества, позволяя увеличить двигательную активность детей, а также расширить внеурочную физкультурно-оздоровительную и спортивную работу, позволяющую заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны.

Новизна программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. А также может служить подготовительным этапом для дальнейшего зачисления на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

На обучение по Программе зачисляются желающие заниматься спортивной гимнастикой в возрасте 5-7 лет (девочки) и 6-8 лет (мальчики), не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям выбранным видом

спорта, на количество мест в соответствии с утвержденным муниципальном заданием на оказание услуг. В этих группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники вида спорта спортивная гимнастика.

1.1. Цель и задачи

Цель программы: создать условия для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма, обучающихся посредством занятий спортивной гимнастикой, овладение основами техники вида спорта спортивная гимнастика.

Задачи программы:

Обучающие:

- Обучение ребенка основам техники вида спорта спортивная гимнастика (акробатика, хореография, упражнения на снарядах).
- Обучать детей основным правилам техники безопасности на занятиях.

Развивающие:

- Развивать двигательную активность детей.
- Развивать физические качества (силу, ловкость, гибкость, выносливость, быстроту).
- Развивать координационные способности.
- Способствовать развитию навыков личной гигиены.
- Способствовать развитию костно-мышечного корсета.

Воспитательные:

- Формировать мотивацию к учебно-тренировочным занятиям спортивной гимнастикой, осознанную заинтересованность в ведении здорового образа жизни.
- Воспитание морально-этических и волевых качеств.

1.2. Нормативная база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «спортивная гимнастика» (далее Программа), является нормативным документом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 1» (далее Учреждение). Программа разработана на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность образовательных организаций:

- Федеральный законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ

- Федеральный закон от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации № 629 от 27 июля 2022 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1.3. Объем Программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения, общее количество часов по Программе – 207 часов;

Программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Продолжительность учебного года – 43 календарные недели. Из них 43 недели учебно-тренировочных занятий.

Объем нагрузки: 4,5 часа в неделю.

Группа занимается 3 раза в неделю.

2. Планируемые результаты.

Освоив Программу, обучающиеся приобретают следующие знания:

- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
- краткие сведения по истории развития спортивной гимнастики;
- основы техники вида спорта спортивная гимнастика;
- основные правила поведения и техники безопасности на занятиях спортивной гимнастикой;
- о личной гигиене спортсмена и способах закаливания;
- о самоконтроле во время занятий.

Освоив Программу, обучающиеся должны уметь:

- применять правила безопасности на занятиях;
-выполнять комплекс общеразвивающих упражнений, предусмотренных Программой.
- владеть техникой акробатических упражнений;
- владеть техникой упражнений на снарядах.

3. Содержание

3.1. Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Теоретические занятия проводятся в виде коротких бесед, викторин, конкурсов в начале тренировочного занятия или во время отдыха. При изложении материала следует учитывать возраст занимающихся и доступность материала. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента занимающихся. Степень усвоения теории существенно повышается за счет использования учебных кинофильмов и видеороликов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и т.д.

В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения по истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Полезно обучать занимающихся получать спортивную информацию с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Теоретические знания должны не только вооружить спортсменов специальными знаниями, но и воспитывать в них чувство патриотизма, любви к своей Родине и гордости за неё.

1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивной гимнастики (1ч)

Содержание работы секции. Краткие сведения по истории развития гимнастики. Гимнастика у древних народов.

2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях спортивной гимнастикой. Правильное обращение с инвентарем (0,5ч)

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Правила поведения и техники безопасности в спортивном зале и при выполнении физических упражнений. Правильное обращение с инвентарем. Обувь, одежда для занятий.

3. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха (0,5ч)

Гигиенические требования к местам проведения занятий. Личная гигиена спортсмена. Значения и способы закаливания.

4. Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни. Самоконтроль во время занятий (0,5 ч).

Главные составляющие здорового образа жизни. Физическая культура и спорт в системе здорового образа жизни.

Значение и содержание самоконтроля в процессе занятий гимнастикой. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.

5. Терминология, основные сведения о технике (0,5 ч).

Значение и характеристика терминологии в гимнастике. Разбор терминологии.

Классификация упражнений в спортивной гимнастике.

3.2. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в выбранной сфере деятельности или виде спорта.

С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства — уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих спортивной, военной, профессиональной и иной деятельности.

ОФП в спортивной гимнастике включает в себя:

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
10. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата
11. Подвижные игры: «Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану», «Перестрелка», «Поймай мяч», «Вызов». Игры типа эстафет с бегом, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий. Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.

Выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах).

Умение переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию.

Умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в гимнастическом многоборье и совершенствования техники гимнастических элементов.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

В СФП по спортивной гимнастике входят:

1. Наклоны вперед из различных исходных положений.
2. Шпагаты.
3. «Мост».
4. Махи ногами.
5. Стойки на руках.
6. Упражнения для развития прыгучести
7. Хореографическая подготовка:

- *Разновидности ходьбы и бега*: ходьба на носках (вперед, назад, в сторону), ходьба в полуприседе, в приседе, острый шаг на месте.
- *Повороты:* приставлением ноги, переступанием, окрестным шагом вперед, назад.
- *Равновесия*: стойка на носках, руки на поясе, то же руки вперед, в стороны, вверх; у опоры вертикальное равновесие, переднее равновесие, боковое равновесие (без наклона туловища) руки в стороны;
- *Прыжки.* По 1, 2, 3 (невыворотным) позициям, прыжки со сменой позиций ног; прыжки толчком двумя, сгибая ноги вперед, назад; толчком двумя, прыжок, ноги врозь (в стороны); прыжок, ноги врозь, правая (левая) вперед.

Техническая подготовка
/девочки и мальчики/

1. Акробатика:

- наклоны туловища из различных исходных положений;
- группировка в приседе, сидя, лежа на спине;
- перекаты из группировки лежа на животе, из упора на коленях, с последующей опорой руками за головой;
- равновесия (согнув ногу, «ласточка»);
- полушпагат, шпагат на правую, левую ногу, поперечный;

- стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами;

- кувырки вперед, назад, из упора присед с мостика " с горки";

- перекаты;

- стойка на руках;

- мост с двух колен"верблюд"

- элементы хореографии: позиции рук, ног, положение рук и ног и движение ими.

2. Брусья:

- продев прямых ног в вис согнувшись;

- продев прямых ног в вис углом – держать три счета;

- соскок махом назад;

3. Бревно:

- стойка но носках, стойка на носках одна впереди другой

- ходьба по бревну со страховкой, из различных исходных положений;

- связка шагов;

- поворот кругом и обратно.

- вскок, соскок прогнувшись;

- перемахи.

4. Лазание, прыжки:

- лазание на высоту 1,5 м с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис завесом пятками или под коленками

- прыжки в длину с места;

- прыжок в высоту с места, на точность приземления;

-прыжок на мост и выход вверх;

- наскоки на горку матов (50 см).

5. Упражнения на батутах.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка позволяет эффективнее использовать спортивную технику, физическую, морально-волевую подготовленность.

Для этого используют:

-показ техники изучаемого движения;

- использование предметных и других ориентиров.

Участие в спортивных соревнованиях

Согласно календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий МБУДО «СШ №1» г. Ельца на календарный учебно-тренировочный год.

3.3. Техника выполнения и последовательность обучения упражнений

3.3.1. Акробатические упражнения

Классификация акробатических упражнений

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

вверху; 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.

Упоры.

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

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

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

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

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

Стойки.

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

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

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

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

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

Вращательные упражнения.

Перекаты.

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

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

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

Разновидности перекатов:

В сед согнув ноги; согнувшись; ноги врозь;

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

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

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

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

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

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

Кувырки.

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

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

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

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

Перевороты колесом.

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

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

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.Откинутая 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.Их упора присев перекат в сторону и возвратиться в и.п.

Требования к выполнению. Наиболее сложным из перекатов является перекат из упора присев в упор присев. Для успешного освоения этого

элемента вначале его можно давать из и.п. упора присев спиной к мату, когда ноги находятся на полу около мата, что облегчает возвращение в и.п. Во время выполнения перекатов обращать внимание на правильность и плотность группировки.

3.Кувырок вперед.

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

Последовательность обучения.

1. Группировка из различных и.п.
2. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед сед в группировке.
3. Из упора присев, кувырок вперед в сед в группировке.

4. Из упора присев назад и перекатом вперед упор присев.
5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

Типичные ошибки.

1.Опора руками близко к ступням (приводит к удару спиной).
2.Отсутствие отталкивания ногами.
3.Недостаточная группировка
4.Неправильное положение рук.
5.Опора руками сзади при переходе в упор присев.

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

4.Кувырок назад в группировке.

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

Последовательность обучения.

1.Кувырок вперед.

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

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

Типичные ошибки.

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

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

3.Неплотная группировка.

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

5.Медленное переворачивание.

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

5. «Самолет».

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

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

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

6. «Колечко».

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

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

7. «Корзинка».

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

Техника выполнения. Согнуть ноги в коленях. Руками захватить носки с внешней стороны и тянуть ноги вверх с одновременно подтягиванием вверх головы и всего туловища. Для облегчения выполнения упражнения, как и в

«колечке», можно сначала предложить детям разъединить ноги, но далее постепенно учить их выполнять упражнение с соединенными ногами.

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

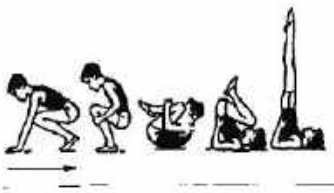
8. «Ласточка» с колена или кошка хвостик подняла.

И.п. – упор на руках и коленях.

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

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

9.Стойка на лопатках («Березка»).



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

Техника выполнения.

1. Поднять прямые ноги над головой, опираясь на руки и на лопатки.

2. Стараться приподнять таз от пола, как бы опираясь на руки и на лопатки.

3. Сгибая руки в локтях, подставить кисти под поясницу чуть ниже пояса (пальцы рук направлены внутрь, навстречу друг другу), а ноги выпрямлять вверх с вытянутыми носками на одной линии с тазом. Опора на лопатки, голову и локти. Опустить руки, затем медленно ноги, т.е. вернуться в и.п.

Усложнения.

1.Одну ногу согнуть в колене и носком согнутой ноги коснуться колена прямой ноги.

2.Выполнять различные движения ногами и достать коленями до носа, плеч и мата.

3.Из положения «березка» перевернуться через голову, подставив руки к плечам для опоры, и перейти на полушпагат, или на два колена, или на ступни ног.

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

Типичные ошибки.

1.Сгибание в тазобедренных суставах;

2.Тело отклонено от вертикальной плоскости;

3 Широко разведены локти.

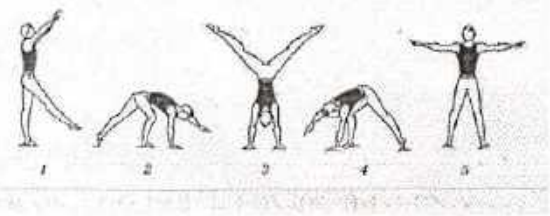
10. «Птичка».

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

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

11. Переворот в сторону («Колесо»).

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



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

Последовательность обучения.

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

2.Из стойки на руках ноги врозь, опускание на ноги. Сначала помогать, как в предыдущем упражнении, затем быстро переместить поочередно руки: одну

на поясницу (в сторону опускания, а другую под плечо, помогая опуститься на ноги – в стойку ноги врозь, руки в стороны это упражнение помогает освоению второй половины переворота).

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

4.Махом одной и толчком другой переворот в сторону.

Типичные ошибки.

1.Руки и ноги не ставятся на одной линии.

2. Переворот выполняется не через стойку на руках.

3.Голова не откланяется 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.

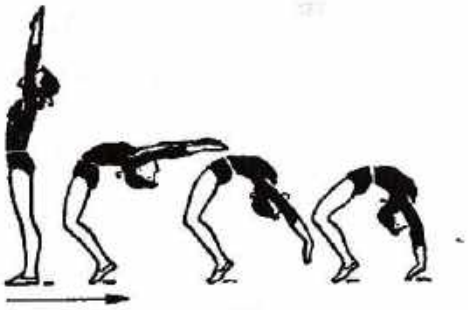
3.Руки и ноги широко расставлены.

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 полушпагата, 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 ногу назад.

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

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

Типичные ошибки.

1.Резкое опускание согнутых и прямой ноги.

2.Сгибание ноги, отведенной назад.

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

15. Равновесие на одной ноге, руки в стороны.

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

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

Последовательность обучения.

1.Стоя лицом у гимнастической стенки махи одной ногой назад.

2.Равновесие, стоя боком у гимнастической стенки.

3.Равновесие самостоятельно. Удерживать равновесие следует по 3-4с., а для совершенствования до 10с., выполнять равновесие с закрытыми глазами.
4.Равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед.

Типичные ошибки.

1. При наклоне туловища вперед нога опускается.

2. Не полностью выпрямлена опорная нога.

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

16 «Кольцо» (стоя).

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

Техника выполнения. Принять положение о.с.: одной рукой держаться за опору выше головы, одну руку вытянуть. Другой рукой захватить сзади одноименную согнутую назад в колене ногу за стопу, носок вытянуть вверх. Захватив стопу, поднимать ее вытянутой рукой вверх - назад, при этом грудь выгибается, голова отклоняется назад. Удерживая равновесие, стараться освободить опорную руку, поднимая ее выше головы.

Страховка. Помочь ребенку захватить рукой ногу, которая находится сзади. Сохраняя равновесие, помочь поднять ногу. Помочь сохранять равновесие в кольце в положении стоя сбоку без опоры, поддерживая ребенка одной рукой под грудью, а другой – под коленом.

17. Шпагат (прямо) И.п. – о. с.

Техника выполнения. Медленно расставить прямые ноги в стороны, носки вытянуты, колени выпрямлены. Когда ноги будут расставлены шире плеч,

а б

понадобиться опора на 2-х руках. Обе руки поставить на пол перед собой и продолжать расставлять ноги в стороны настолько, насколько это возможно. (Полный шпагат – это раздвинутые прямые ноги на одной линии).

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

18. Стойка на руках махом одной и толчком другой.

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

Последовательность обучения. 1.Стойка на руках махом одной и толчком

другой с помощью.

2.Стоя на расстоянии двух шагов от стенки, шагом толчковой ноги и махом другой стойка на руках, пятками опереться о стенку.

Типичные ошибки.

1.Неправильное положение головы; слишком прогнутое тело; слишком широкая или узкая постановка рук.

2.Не полностью выпрямлено тело в плечевых и грудинно - ключичных суставах.

Страховка и помощь. Помогать со стороны маховой ноги, вытянув одну руку вперед (над местом постановки рук), второй захватить ребенка за бедро или голень маховой ноги. Поднятая рука служит ориентиром. Ребенок должен остановиться в момент касания ее ногами.

3.3.2 Хореография

Хореографическая подготовка

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

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

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

В хореографической подготовке решаются следующие **задачи:**

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

В хореографической подготовке детей можно выделить несколько наиболее характерных этапов:

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

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

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

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

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

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

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

Можно выделить несколько групп ритмических упражнений, применяемых в гимнастике:

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

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

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

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

3.3.3. Упражнения на спортивных снарядах

Упражнения на бревне

На гимнастическом бревне выполняются упражнения в равновесии женского гимнастического многоборья.

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

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

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

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

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

Рациональным следует считать такое положение стопы, когда она расположена под некоторым углом к продольной оси бревна, т. е. пальцы (мизинец) находятся у одного края «бревна» а внутренняя сторона пятки

— у другого, по его ширине, В этом случае достигается большая устойчивость, так как используется максимальная опорная поверхность стопы, а также улучшаются условия для отталкивания при выполнении прыжков (можно отталкиваться пальцами и всей стопой).

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

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

Рис. 1

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

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

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

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

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

Большую группу упражнений на бревне составляют повороты, которые могут выполняться на одной или двух прямых согнутых или согнутых

ногах, в одну или другую сторону на 90°, 180°, 360° и т.д. с различными движениями рук.

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

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

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

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

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

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

Вскоки и перемахи.

1. С разбега вскок в упор; руки могут быть вместе, разным хватом, на ширине плеч и т. д.
2. С разбега вскок в упор стоя на правом (левом) колене продольно; в упор стоя на коленях; с косого разбега в упор стоя на колене поперек.
3. С разбега вскок в упор присев на правой (левой), левая (правая) в сторону.
4. Прыжком сед, на правом (левом) бедре поперек.

5. С прыжка перемах левой (правой) в упор верхом вне продольно; то же, с поворотом в сед ноги врозь поперек.

6. Вскок в упор присев продольно; то же, с косого разбега в упор присев поперек.

7. С прыжка через упор вскок с поворотом налево (направо) в упор лежа.

8. Перемах правой (левой) влево (вправо) в сед верхом.

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

Повороты.

1. Стоя ноги врозь продольно и поднимаясь на носки, поворот налево (направо).

2. Стоя ноги врозь продольно, поворот налево с передачей тяжести тела на левую ногу, и глубоко приседая на ней, правую назад на носок.

3. То же, что упражнение 2, но с передачей тяжести тела на правую ногу, левую вперед на носок.

4. Из стойки продольно поставить правую скрестно перед вой и выполнить поворот на 90°, 180°.

5. Из стойки продольно поставить правую скрестно слева сзади и выполнить поворот на 90°.

6. Из стойки ноги врозь продольно, поднимаясь на носки, махом левой назад поворот налево кругом на правой ноге (плечом назад), снова поднимаясь на носки, поворот направо кругом на левой ноге (плечом назад) в стойку ноги врозь и т.д.

7. Стоя продольно, ноги врозь или вместе, прыжком поворот направо (налево).

8. Стоя поперек на носках, правая нога перед левой, поворот кругом; то же, с приседанием, с полуприседанием, приседая и вставая, из приседа вставая и т. д.

9. Из стойки поперек на левой, правая сзади на носке, сгибая правую вперед, подняться на носок левой ноги и, разгибая правую, поворот налево; то же, в другую сторону; то же, с поворотом на 180°; то же, но ногу дугою наружу (круговым движением) и повороты в одну и другую стороны на 90° и на 180°.

Статические положения.

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

Рис.2

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

Рис. 3 Рис. 4

13. Стоя на носке правой (левой) ноги, левую (правую) согнуть назад, с различными положениями рук.
14. Стоя на правой, левую назад, правую руку вперед-вверх, левую назад, легкий наклон вперед; то же, на другой ноге.
15. Стоя на правой ноге, левую вперед, в сторону, назад, с различными

положениями рук.

16. Стоя на обеих ногах, руки вверх, постепенно поднять левую назад, без изменения положения туловища, наклон вперед (не сгибая ног) до горизонтального равновесия и, не забиваясь, вернуться в и. п.

17. Горизонтальное равновесие (продольно и поперек) на (левой) ноге, левую (правую) назад, с различными положениями рук.

18. Горизонтальное равновесие на одной ноге шагом; то же, прыжком.

19. Из стойки на обеих ногах, поднимая согнутую левую ногу вперед, разогнуть ее левой рукой в сторону и назад, правую руку вверх; то же, на другой ноге и то же, с наклоном вперед в горизонтальное.

Соскоки.

1.Из седа на правом (левом) бедре хватом спереди с поворотом направо (налево) кругом.

2. Из седа на правом (левом) бедре хватом левой (правой) сзади соскок с поворотом налево (направо) кругом; то же, с поворотами 90°.

3. Из седа на правом (левом) бедре хватом левой (правой) сзади перемах двумя и соскок вправо (влево);

4. Из седа верхом правой соскок перемахом левой вперед с поворотами и без поворотов.

5. Стоя продольно, соскок прогнувшись.

<u>Прыжки и упражнения на батутах (батутная подготовка).</u>

Батут используется для снятия мышечного напряжения после физической нагрузки. Методические рекомендации по использованию этого снаряда те же, что и при выполнении других упражнений. Для соблюдения техники безопасности инструктору необходимо следить за исправностью батутов: подкручивать ножки, проверять натяжение резинового шнура, а также четко знать технику движений и страховку. Он не должен оставлять детей без присмотра и страховки во время прыжков или выполнения различных упражнений. Важно следить, чтобы во время прыжков, особенно с одного батута на другой, дети обязательно взмахивали руками вперед – вверх или вверх - в стороны.

Страховка и помощь

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

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

Техника выполнения прыжков на батуте.

1.*«зайка – попрыгай-ка».* Произвольные прыжки на батуте с поддержкой и без поддержки (для детей 3-7 лет).

2. *«попрыгунчики».* Прыжки на батуте с активным взмахом рук вперед – вверх (для детей 3-7 лет).

3. *«с пенечка на пенек».* Прыжки с батута на батут с активным взмахом рук и спрыгиванием с последнего батута на пол (для детей 3-7 лет).

4. *«кенгуру».* Прыжки на батуте с активным взмахом руками вперед – вверх и подтягиванием коленей к груди (для детей 3-7 лет).

5. *«зайки».* Прыжки на батуте в приседе (для детей 4-7 лет).

6. *«вертушки».* Прыжки стоя в приседе с кружением и поворотами в разные стороны и кругом (для детей 4-7 лет).

7. *«космонавт».* Прыжки на батуте и с батута на батут, как космонавт. Из и.п. Полуприсед ребенок прыгает вверх. В полете выплемляет тело, прогибается, ноги и руки соединены.

Опорный прыжок

В спортивной гимнастике насчитывается около 200 опорных прыжков. Они способствуют развитию силы мышц рук и ног, укрепляют связки и суставы, развивают прыгучесть и ловкость. При обучении у детей воспитываются решительность, смелость, настойчивость. Благодаря своему разнообразию и специфичности опорные прыжки вызывают у детей большой интерес и эмоциональный подъем. Умение легко и быстро перепрыгивать через различные препятствия свидетельствует о хорошей прикладной подготовленности детей. В связи с этим следует отметить, что в программе представлены в основном сравнительно несложные опорные прыжки, это прыжки классификационной программы по спортивной гимнастике категории «Б» (прыжок прогнувшись, согнув ноги, ноги врозь). Для облегчения анализа и изучения основ техники в опорных прыжках различают следующие фазы: разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет до толчка руками, толчок руками, полет после толчка руками и приземление. Первоначальному обучению опорным прыжкам должна предшествовать предварительная подготовка, во время которой развиваются физические качества, необходимые для успешного овладения опорными прыжками, и формируются отдельные навыки. В

определенной степени эту задачу призваны решить простые прыжки, предусмотренные программой.

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

Разбег.

Техника выполнения.

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

Последовательность обучения.

1.В выпаде вперед правой (левой) ногой прыжки со сменой ног, руки свободно опущены.

2.Стоя у гимнастической стенки, правая нога на носке на рейке на уровне таза, подскоки со сменой ног.

3.Бег с ускорением (шаги удобной длины);

4.Бег по отметкам по прямой. Отметки (линии или круги, начерченные мелом, гимнастические палки, положенные сбоку) на расстоянии 100-120см друг от друга.

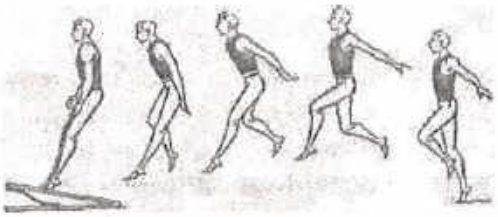
5.Бег через предметы (набивные мячи, гимнастические палки), изменяя расстояние и скорость бега.

Наскок на мостик

Техника выполнения. Разбег и толчок ногами — единое целостное действие. Наскок на мостик является связующим звеном между ними. От правильного наскока зависит эффективность толчка ногами и всего прыжка в целом. Наскок на мостик выполняется с сильнейшей (толчковой) ноги. Перед наскоком туловище наклоняется вперед (на 5-250), руки максимально отводятся назад, а бедро согнутой маховой ноги — максимально вперед. В полете толчковая нога подтягивается к маховой. По мере приближения к месту наскока на мостик ноги соединяются и почти прямые выносятся вперед, опережая движение туловища и обеспечивая тем самым

«стопорящий» наскок на мостик. При «стопорящем» толчке отталкивание начинается раньше прохождения телом вертикального положения над площадью опоры. Напрыгивать на мостик надо почти на прямые ноги, туловище слегка наклонено вперед, руки в момент наскока находятся несколько впереди от вертикали (рис 2).

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



ногами во многом зависит от работы рук.

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

Последовательность обучения.

1. Ходьба перекатом с пятки, высоко поднимаясь на носки; Прыжки ноги вместе с опорой руками о рейку гимнастической стенки (снаряд).

2.Подскоки на месте на одной ноге, положив другую ногу, вытянутую вперед, пяткой на опору повыше.

3.Стоя на месте, имитация взмаха руками, поднимаясь на носка прямых ног в момент взмаха.

4.Стоя ноги врозь поперек скамейки, прыжки на скамейку с прямыми ногами с взмахом рук; С 2—3 шагов прыжок толчком одной ноги с приземлением на две.

5.С шага толчком двух ног прыжок вверх с энергичным движением руками и максимально быстрым отталкиванием от опоры.

6.С 2-3 шагов разбега махом одной и толчком другой прыжок на возвышение на две ноги с последующим прыжком вверх.

Толчок руками.

Техника выполнения. Руки ставятся на снаряд впереди туловища под тупым углом к плоскости снаряда. Благодаря этому создаются хорошие условия для увеличения высоты полета после отталкивания. Кисти рук на место толчка ставятся параллельно. Толчок выполняется навстречу движению тела (как бы от себя) за счет разгибания рук в плечевых и

локтевых и сгибания в лучезапястных суставах. Он должен быть энергичным, коротким и заканчиваться к моменту, когда плечи пересекут площадь опоры и руки оставят ее одновременно (рис. 4).

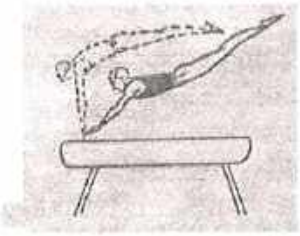


Рис. 4

Последовательность обучения.

1.Быстрое сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке (8-10 раз).

2.Стоя на расстоянии 1м от стены, упасть прямым телом на стенку, быстро оттолкнуться руками и возвратиться в и. п. Начинать толчок всей ладонью и. заканчивать кончиками пальцев.

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

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

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

Приземление.

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

Последовательность обучения.

Рис. 1

1.Повторить упражнения на умение правильно приземляться (для детей занимающихся 1 год).

2.Принять правильное положение приземления и фиксировать его 5с.

3. Прыжок вверх на месте в полуприсед на носки с быстрым переходом на всю стопу в позу приземления.

4.Прыжок с поворотом кругом.

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

4. Организационно-педагогические условия

Форма обучения – очная.

Формы организации занятий:

- групповая учебно-тренировочная деятельность;
- теоретическая деятельность;
- участие в спортивных соревнованиях;
- сдача контрольных нормативов.

Режим и продолжительность занятий с 08.00 до 19.30 часов.

Режим занятий: 3 раза в неделю

Объем: 4,5 часа в неделю

Методы обучения – словесные, наглядные, практические.

Формой подведения итогов реализации Программы является сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

Условия реализации программы. Обучаться по данной программе могут все желающие в возрасте от 5 до 7 лет (девочки) и от 6 до 8 лет (мальчики), не имеющие медицинских противопоказаний.

Таблица 1. Условия комплектования учебно-тренировочной группы

Срок обучения	Возраст обучающихся	Кол-во учащихся в учебной группе, чел.	Кол-во учебных часов в неделю	Общий объем подготовки (час).
1 год	5-7 (дев.)	10-20	4,5	207
	6-8 (мал.)			

4.1. Материально-техническое обеспечение.

Реализация Программы осуществляется по адресу: г. Елец, ул. Мира, 147.

Перечень материально-технического обеспечения учебно-тренировочного процесса:

- настил для вольных упражнений;
- гимнастические маты, размером 2м х1м;
- брусья параллельные;
- брусья разновысокие;
- кольца;
- гимнастический конь, регулируемый на разную высоту;
- бревно;
- канат для лазанья с креплением к потолку;
- шведская стенка;

- подкидной мостик;
- перекладина разной высоты;
- акробатическая дорожка;
- батут;
- гимнастические маты 1,5х2 м;
- «грибок».

4.2. Кадровое обеспечение

Таблица 3. Кадровые условия реализации Программы

№ п/п	Наименование показателя		Количество человек
1	Укомплектованность кадрами: - тренеров-преподавателей: *- основные* *- совместители*		 1 *1* *0*
2	Уровень квалификации тренеров-преподавателей:	с высшим физкультурным образованием	1
		со средним физкультурным образованием	0
3	Квалификационная категория	высшая	0
		первая	1
		без категории	0

4.3. Список литературы

Список литературы:

1. «Базовая подготовка юных гимнастов на коне» М. 1988 ГК РФ ФК и С.

2. Деркач А.А., А.А. Исаев «Педагогическое мастерство тренера» М.1981 ФК и С.

3. Жуков М.Н. Подвижные игры – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 160 с.

4. Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич и др. Гимнастика – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 448 с.

5. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике: учеб. Пособие для вузов. Москва: Юрайт, 2018. 242с

6. Моисева Е., Леукина А.П., Первойкин М.С, Чеменева А.А. -Юные гимнасты. Система занятий по спортивной гимнастике для мальчиков. 5-7 лет. ФГОС – 2021 – 112 с

7. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. Москва: Айрис-пресс, 2004. 112с

8. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) – Изд-во: Владос, 2004. – 128 с.

9. Плинер Я. Г., Бухвалов В. А. Воспитание личности в коллективе. – М.:Педагогический поиск, 2000. – С. 3 – 5.

10. Сапин М. Р., Брыскина З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб.пособие для студ. пед. вузов. – М.: Академия, 2002. – С. 14 – 15.

11. Твой олимпийский учебник: Учебн. пособие для учреждений образования России. -15-е издание. В.С. Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.

12. Сучилин Н.Г. «Гимнастика: теория и практика» (методическое пособие) Москва, «Советский спорт» 2010.

Интернет ресурсы:

1. www.minsport.gov.ru - Министерство спорта Российской Федерации
2. www.sportgymrus.ru - Федерация спортивной гимнастики России
3. http://www.sport48.ru/node/706 - Федерация спортивной гимнастики Липецкой области

5. Учебный план

Продолжительность учебно-тренировочного процесса – 43 календарные недели.

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации - сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

Таблица 4. Учебный план

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
		1 год обучения
1	Общая физическая подготовка	66
2	Специальная физическая подготовка	40
3	Техническая подготовка	90,5
4	Тактическая подготовка	3
5	Теоретическая подготовка	3
6	Участие в спортивных соревнованиях	1,5
7	Контрольно-переводные испытания	3
Количество часов в неделю		**4,5**
Общее количество часов		**207**

5.1. Формы промежуточной аттестации обучающихся

Программа предусматривает текущий, промежуточный и итоговый контроль результатов обучения занимающихся.

Текущий контроль успеваемости проводится тренером-преподавателем проводится в течение всего учебного года с целью анализа текущих изменений функционального состояния организма обучающихся и систематического контроля уровня освоения обучающимися тем, разделов программного материала в ходе осуществления учебно-тренировочной деятельности.

Сроки проведения текущего контроля тренер-преподаватель выбирает самостоятельно.

При текущем контроле успеваемости применяется безотметочная система оценивания.

Формой текущего контроля является сдача контрольных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка).

Промежуточная аттестация проводится в середине учебного года обучения (январь-февраль) в соответствии с графиком, утверждённым приказом директора Учреждения, в форме контрольно-переводных нормативов (испытаний) по разделам спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

Критерии оценки контрольно–переводных нормативов – «зачет», «не зачет».

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года (май-июнь) по итогам завершения освоения Программы в полном объеме. Сроки проведения аттестации устанавливаются педагогическим советом и утверждаются приказом директора.

Форма проведения итоговой аттестации - сдача контрольных нормативов (испытаний) по разделам спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка).

Критерии оценки итоговой аттестации – «аттестован», «не аттестован».

6. Календарный учебный график

Начало учебного года - 01 сентября.

Окончание учебного года – 30 июня.

Календарный учебный график рассчитан с учетом срока на комплектование группы (подачи заявления на обучение).

Таблица 5. Календарный план-график спортивно-оздоровительного этапа

Разделы подготовки	Часы	Количество часов по месяцам										
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
Общая физическая подготовка	**66**	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	7
Специальная физическая подготовка	**40**	4	4	3	4	4	4	4	3	3,5	3,5	3
Техническая подготовка	**90,5**	6,5	9	9,5	8,5	10	9	7,5	10	9	9	2,5
Тактическая подготовка	**3**	–	–	1	–	1,5	-	-	–	–	0,5	–
Теоретическая подготовка	**3**	1	0,5	0,5	0,5	–	–	–	0,5	–	–	–
Участие в спортивных соревнованиях	**1,5**	–	–	–	-	–	–	1,5	–	–	–	–
Контрольно-переводные испытания	**3**	1,5	–	–	–	–	–	–	–	1,5	–	–
Всего часов	**207**	**19**	**19,5**	**20**	**19**	**21,5**	**18**	**19**	**19,5**	**20**	**19**	**12,5**

7. Оценочные материалы

Таблица 7. Контрольные нормативы Промежуточной аттестации по общей физической и специальной физической подготовке

№ п/п	Норматив	Возраст (лет)	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Возраст (лет)	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
			Мальчики/юноши				Девочки/девушки		
1	Челночный бег 3х10 м (сек)	6	11,2	10,9	10,7	5	11,8	11,5	11,0
		7	11,0	10,8	10,5	6	11,5	11,1	10,8
		8	10,6	10,4	10,2	7	11,2	10,9	10,7
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	6	2	4	5	5	1	2	3
		7	3	5	7	6	2	3	5
		8	6	8	9	7	3	5	6
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	6	95	100	105	5	90	95	100
		7	100	105	110	6	95	100	105
		8	105	110	115	7	100	105	110
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастич. скамье (от уровня скамьи)	6	+	+1	+2	5	+1	+2	+3
		7	+	+1	+2	6	+1	+2	+3
		8	+	+1	+2	7	+1	+2	+3
5	Кувырок вперед	6	Неправильное исполнение	Небольшие неточности	Выполнено верно	5	Неправильное исполнение	Небольшие неточности	Выполнено верно
		7				6			
		8				7			
6	Кувырок назад	6	Неправильное исполнение	Небольшие неточности	Выполнено верно	5	Неправильное исполнение	Небольшие неточности	Выполнено верно
		7				6			
		8				7			
7	Стойка на лопатках	6	Неправильное исполнение	Небольшие неточности	Выполнено верно	5	Неправильное исполнение	Небольшие неточности	Выполнено верно
		7				6			
		8				7			

Таблица 8. Контрольные нормативы Итоговой аттестации по общей физической и специальной физической подготовке

№ п/п	Норматив	Возраст (лет)	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Возраст (лет)	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
			Мальчики/юноши				Девочки/девушки		
1	Челночный бег 3х10 м (сек)	6	10,9	10,7	10,5	5	11,3	11,0	10,8
		7	10,7	10,5	10,3	6	11,0	10,8	10,6
		8	10,4	10,2	10,0	7	10,8	10,6	10,4
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	6	3	6	8	5	2	3	4
		7	5	8	10	6	5	5	6
		8	8	11	13	7	6	7	8
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	6	100	105	110	5	100	102	105
		7	105	110	115	6	102	105	110
		8	110	120	125	7	110	115	120
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастич. скамье (от уровня скамьи)	6	+1	+2	+3	5	+2	+3	+4
		7	+1	+2	+3	6	+2	+3	+4
		8	+1	+2	+3	7	+2	+3	+4
6	Шпагат	6	Неправильное исполнение	Небольшие неточности	Выполнено верно	5	Неправильное исполнение	Небольшие неточности	Выполнено верно
		7				6			
		8				7			
7	Упражнение "мост" из положения лежа на спине.	6	Неправильное исполнение	Небольшие неточности	Выполнено верно	5	Неправильное исполнение	Небольшие неточности	Выполнено верно
		7				6			
		8				7			

8. Методические материалы

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные методы проведения занятий.

Основные методы обучения:

- *словесный*: создаёт предварительное представление об изучении упражнений и для этой цели используется: рассказ, замечание, указание.

- *наглядно-практический*: применяется в виде показа упражнений,

наглядных пособий, видеофильмов (при возможности).

- *практические методы*: упражнения, соревнования.

Основные методы воспитания: убеждение, поощрение, игровой, дискуссионный.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «спортивная гимнастика»

Возраст обучающихся: 5-7 лет (девочки), 6-8 лет (мальчики)
Год обучения: один год обучения

Содержание

1. Планируемые результаты
2. Содержание
3. Тематическое планирование

1. Планируемые результаты

Освоив Программу, обучающиеся приобретают следующие знания:

- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
- краткие сведения по истории развития спортивной гимнастики;
- основы техники вида спорта спортивная гимнастика;
- основные правила поведения и техники безопасности на занятиях спортивной гимнастикой;
- о личной гигиене спортсмена и способах закаливания;
- о самоконтроле во время занятий.

Освоив Программу, обучающиеся должны уметь:

- применять правила безопасности на занятиях;
- выполнять комплекс общеразвивающих упражнений, предусмотренных Программой.
- владеть техникой акробатических упражнений;
- владеть техникой упражнений на снарядах.

2. Содержание

2.1 Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Теоретические занятия проводятся в виде коротких бесед, викторин, конкурсов в начале тренировочного занятия или во время отдыха. При изложении материала следует учитывать возраст занимающихся и доступность материала. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента занимающихся. Степень усвоения теории существенно повышается за счет использования учебных кинофильмов и видеороликов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и т.д.

В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения по истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Полезно обучать занимающихся получать спортивную информацию с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Теоретические знания должны не только вооружить спортсменов специальными знаниями, но и воспитывать в них чувство патриотизма, любви к своей Родине и гордости за неё.

1. *Вводное занятие. История возникновения и развития спортивной гимнастики (1ч)*

Содержание работы секции. Краткие сведения по истории развития гимнастики. Гимнастика у древних народов.

2. *Правила поведения и техники безопасности на занятиях спортивной гимнастикой. Правильное обращение с инвентарем (0,5ч)*

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Правила поведения и техники безопасности в спортивном зале и при выполнении физических упражнений. Правильное обращение с инвентарем. Обувь, одежда для занятий.

3. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха (0,5ч)

Гигиенические требования к местам проведения занятий. Личная гигиена спортсмена. Значения и способы закаливания.

4. Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни. Самоконтроль во время занятий (0,5 ч).

Главные составляющие здорового образа жизни. Физическая культура и спорт в системе здорового образа жизни.

Значение и содержание самоконтроля в процессе занятий гимнастикой. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.

5. Терминология, основные сведения о технике (0,5 ч).

Значение и характеристика терминологии в гимнастике. Разбор терминологии.

Классификация упражнений в спортивной гимнастике.

2.2. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в выбранной сфере деятельности или виде спорта.

С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства — уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих спортивной, военной, профессиональной и иной деятельности.

ОФП в спортивной гимнастике включает в себя:

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
10. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата
11. Подвижные игры: «Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану», «Перестрелка», «Поймай мяч», «Вызов». Игры типа эстафет с бегом, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий. Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.

Выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах).

Умение переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию.

Умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в гимнастическом многоборье и совершенствования техники гимнастических элементов.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

В СФП по спортивной гимнастике входят:

1. Наклоны вперед из различных исходных положений.

2. Шпагаты.

3. «Мост».

4. Махи ногами.

5. Стойки на руках.

6. Упражнения для развития прыгучести

7. Хореографическая подготовка:

- *Разновидности ходьбы и бега*: ходьба на носках (вперед, назад, в сторону), ходьба в полуприседе, в приседе, острый шаг на месте.
- *Повороты:* приставлением ноги, переступанием, окрестным шагом вперед, назад.
- *Равновесия*: стойка на носках, руки на поясе, то же руки вперед, в стороны, вверх; у опоры вертикальное равновесие, переднее равновесие, боковое равновесие (без наклона туловища) руки в стороны;
- *Прыжки.* По 1, 2, 3 (невыворотным) позициям, прыжки со сменой позиций ног; прыжки толчком двумя, сгибая ноги вперед, назад; толчком двумя, прыжок, ноги врозь (в стороны); прыжок, ноги врозь, правая (левая) вперед.

Техническая подготовка
/девочки и мальчики/

1. Акробатика:

- наклоны туловища из различных исходных положений;
- группировка в приседе, сидя, лежа на спине;
- перекаты из группировки лежа на животе, из упора на коленях, с последующей опорой руками за головой;
- равновесия (согнув ногу, «ласточка»);
- полушпагат, шпагат на правую, левую ногу, поперечный;
- стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами;
- кувырки вперед, назад, из упора присед с мостика " с горки";
- перекаты;
- стойка на руках;
- мост с двух колен"верблюд"
- элементы хореографии: позиции рук, ног, положение рук и ног и движение ими.

2. Брусья:

- продев прямых ног в вис согнувшись;
- продев прямых ног в вис углом – держать три счета;
- соскок махом назад;

3. Бревно:

- стойка но носках, стойка на носках одна впереди другой
- ходьба по бревну со страховкой, из различных исходных положений;
- связка шагов;
- поворот кругом и обратно.
- вскок, соскок прогнувшись;
- перемахи.

4. Лазание, прыжки:

- лазание на высоту 1,5 м с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис завесом пятками или под коленками
- прыжки в длину с места;
- прыжок в высоту с места, на точность приземления;
-прыжок на мост и выход вверх;
- наскоки на горку матов (50 см).

5. Упражнения на батутах.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка позволяет эффективнее использовать спортивную технику, физическую, морально-волевую подготовленность.

Для этого используют:

-показ техники изучаемого движения;

- использование предметных и других ориентиров.

Участие в спортивных соревнованиях

Согласно календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий МБУДО «СШ №1» г. Ельца на календарный учебно-тренировочный год.

3. Тематическое планирование

Годовой календарный план-график распределения программного материала

Разделы подготовки	Часы	Количество часов по месяцам										
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
Общая физическая подготовка	**66**	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	7
Специальная физическая подготовка	**40**	4	4	3	4	4	4	4	3	3,5	3,5	3
Техническая подготовка	**90,5**	6,5	9	9,5	8,5	10	9	7,5	10	9	9	2,5
Тактическая подготовка	**3**	–	–	1	–	1,5	-	-	–	–	0,5	–
Теоретическая подготовка	**3**	1	0,5	0,5	0,5	–	–	–	0,5	–	–	–
Участие в спортивных соревнованиях	**1,5**	–	–	–	-	–	–	1,5	–	–	–	–
Контрольно-переводные испытания	**3**	1,5	–	–	–	–	–	–	–	1,5	–	–
Всего часов	**207**	**19**	**19,5**	**20**	**19**	**21,5**	**18**	**19**	**19,5**	**20**	**19**	**12,5**

Тематическое планирование

№ п/п	№	Содержание занятий	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (по факту)	Всего часов
Сентябрь (19 ч)					
Теоретическая подготовка (1ч)					
1	1	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивной гимнастики	09.09		1 ч

Общая физическая подготовка (6 ч)					
2	1	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения на гибкость	02.09		0,5 ч
3	2	Упражнения для развития силы мышц рук. Упражнения для развития координации. Элементы хореографии. Подвижная игра «Мяч капитану»	04.09		1 ч
4	3	Упражнения для развития мышц спины. Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава Подвижная игра «Пятнашки»	06.09		1ч
5	4	Упражнения для развития выносливости	11.09		0,5 ч
6	5	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития силы мышц рук.	13.09		1 ч
7	6	Упражнения для развития мышц спины Упражнения для развития мышц брюшного пресса	16.09		0,5 ч
8	7	Упражнения для развития выносливости	18.09		0,5 ч
9	8	Упражнения для развития координации Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата. Подвижная игра «Перестрелка»	20.09		1 ч
Специальная физическая подготовка (4ч)					
10	1	Разновидности ходьбы и бега. Повороты.	02.09		0,5 ч
11	2	Разновидности ходьбы и бега. Повороты. Равновесия	04.09		0,5 ч
12	3	Разновидности ходьбы и бега. Повороты. Наклоны	06.09		0,5 ч
12	4	Равновесия. Наклоны. Мост. Шпагат	18.09		1 ч
13	5	Наклоны. Мост. Шпагат	23.09		0,5 ч
14	6	Разновидности ходьбы и бега Упражнения для развития прыгучести	30.09		1 ч
Техническая подготовка (6,5 ч)					
15	1	Акробатика: наклоны туловища из различных исходных положений; группировка в приседе, сидя, лежа на спине.	06.09		0,5 ч
16	2	Акробатика: наклоны туловища из различных исходных положений; группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты из группировки лежа на животе, из упора на коленях, с последующей опорой руками за головой	11.09		1 ч
17	3	Акробатика: перекаты из группировки лежа на животе, из упора на коленях, с последующей опорой руками за головой Равновесия (согнув ногу, «ласточка»)	13.09		1 ч
18	4	Акробатика: равновесия (согнув ногу, «ласточка»); полушпагат, шпагат на правую, левую ногу, поперечный	16.09		0,5 ч
19	5	Акробатика: перекаты из группировки лежа на животе, из упора на коленях, с	20.09		1 ч

		последующей опорой руками за головой Равновесия (согнув ногу, «ласточка»). полушпагат, шпагат на правую, левую ногу, поперечный			
20	6	Акробатика: наклоны туловища из различных исходных положений; группировка в приседе, сидя, лежа на спине	23.09		0,5 ч
21	7	Акробатика: наклоны, группировка, равновесия, полушпагаты. Кувырки. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами	25.09		1,5 ч
22	8	Кувырки. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами	27.09		0,5 ч
Контрольно-переводные испытания (1,5ч)					
23	1	Контрольные испытания (текущий контроль)	27.09		1,5 ч
Итого:			**19 часов**		

№ п/п	№	Содержание занятий	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (по факту)	Всего часов
Октябрь (19,5 ч)					
Теоретическая подготовка (0,5 ч)					
1	1	Правила поведения и техники безопасности на занятиях спортивной гимнастикой. Правильное обращение с инвентарем	02.10		0,5 ч
Общая физическая подготовка (6 ч)					
2	1	Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата. Подвижная игра «Вызов».	02.09		1 ч
3	2	Упражнения для развития мышц спины Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Игры типа эстафет с бегом, метанием	04.10		1ч
4	3	Упражнения для развития выносливости	07.10		0,5 ч
5	4	Элементы хореографии Подвижная игра «Поймай мяч»	09.10		0,5 ч
6	5	Упражнения для развития координации Игры на задания «кто лучше», «быстрее»	11.10		0,5 ч
7	6	Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития силы мышц рук	16.10		0,5 ч
8	7	Элементы хореографии	25.10		0,5 ч
9	8	Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата Упражнения на гибкость и подвижности в суставах	28.10		1 ч
Специальная физическая подготовка (4ч)					

10	1	Разновидности ходьбы и бега. Повороты. Равновесия	04.10		0,5 ч
11	2	Разновидности ходьбы и бега. Повороты. Наклоны. Махи ногами	07.10		0,5 ч
12	3	Равновесия. Наклоны. Мост. Шпагаты	09.10		0,5 ч
13	4	Равновесия. Шпагаты. Махи ногами	11.10		1 ч
14	5	Прыжки и прыжковые упражнения. Стойка на руках	14.10		0,5 ч
15	6	Мост. Равновесия. Наклоны. Стойка на руках	23.10		0,5 ч
16	7	Упражнения для развития прыгучести			0,5 ч
Техническая подготовка (9 ч)					
17	1	Акробатика: наклоны туловища из различных исходных положений; группировка в приседе, сидя, лежа на спине	04.10		0,5 ч
18	2	Акробатика: наклоны, группировка, равновесия, полушпагаты. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами	09.10		0,5 ч
19	3	Кувырки. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами	11.10		0,5 ч
20	4	Акробатика: группировка в приседе, сидя, лежа на спине Упражнения на батутах	14.10		0,5 ч
21	5	Бревно: стойки; ходьба по бревну со страховкой	16.10		1 ч
22	6	Упражнения на батутах Лазание, прыжки: прыжки в длину с места; прыжок в высоту с места, на точность приземления	18.10		1,5 ч
23	7	Акробатика: элементы хореографии: позиции рук, ног, положение рук и ног и движение ими. Бревно: стойки; ходьба по бревну со страховкой	21.10		1 ч
24	8	Акробатика: стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами; стойка на руках; кувырки; перекаты; мост с двух колен", верблюд"	23.10		1 ч
25	9	Лазание, прыжки: прыжок на мост и выход вверх; наскоки на горку матов (50 см). Бревно: стойки; ходьба по бревну со страховкой и без, из различных исходных положений, повороты	25.10		1,5 ч
26	10	Акробатика: равновесия (согнув ногу, «ласточка»); полушпагат, шпагат; кувырки Бревно: стойки; ходьба по бревну из различных исходных положений; -связка шагов	30.10		1,5 ч
Итого:			**19,5 часов**		

№ п/п	№	Содержание занятий	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (по факту)	Всего часов
Ноябрь (20 ч)					
Теоретическая подготовка (0,5 ч)					
1	1	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха	01.11		0,5 ч
Общая физическая подготовка (6 ч)					
2	1	Упражнения для развития силы мышц рук. Упражнения для развития координации. Элементы хореографии. Игры на задания «точнее»	01.11		1 ч
4	2	Упражнения для развития мышц спины. Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава Игры на задания ««сильнее»	03.11		1ч
5	3	Упражнения для развития мышц спины Упражнения для развития мышц брюшного пресса	06.11		0,5 ч
6	4	Упражнения для развития выносливости	08.11		0,5 ч
7	5	Элементы хореографии Подвижная игра «Поймай мяч»	10.11		0,5 ч
8	6	Упражнения для развития координации Игры на задания «кто лучше», «быстрее»	15.11		0,5 ч
9	7	Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата. Подвижная игра «Вызов».	17.11		1 ч
10	8	Упражнения для развития мышц спины Упражнения для развития мышц брюшного пресс Эстафета с переноской предметов и преодолением препятствий	22.11		1 ч
Специальная физическая подготовка (3 ч)					
11	1	Разновидности ходьбы и бега. Повороты. Равновесия. Наклоны. Мост. Шпагаты	03.11		0,5 ч
12	2	Повороты. Равновесия. Шпагаты. Махи ногами	06.11		0,5 ч
13	3	Прыжки и прыжковые упражнения. Стойка на руках	10.11		0,5 ч
14	4	Мост. Равновесия. Наклоны. Стойка на руках	13.11		0,5 ч
15	5	Разновидности ходьбы и бега. Упражнения для развития прыгучести. Махи ногами. Стойка на руках	20.11		0,5 ч
16	6	Равновесия. Наклоны. Мост. Шпагаты	24.11		0,5 ч
Техническая подготовка (9,5 ч)					
17	1	Бревно: связка шагов; поворот кругом и обратно; вскок, соскок прогнувшись;	03.11		0,5 ч
18	2	Акробатика: равновесия (согнув ногу, «ласточка»); полушпагат, шпагат; кувырки Бревно: стойки; ходьба по бревну из различных исходных положений; -связка шагов	08.11		1 ч

19	3	Бревно: связка шагов; поворот кругом и обратно; вскок, соскок прогнувшись; перемахи. Упражнения на батутах	10.11		1 ч
20	4	Лазание, прыжки: лазание на высоту 1,5 м с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис завесом пятками или под коленками	13.11		0,5 ч
21	5	Лазание, прыжки. Упражнения на брусьях	15.11		1 ч
22	6	Упражнения на брусьях	17.11		1 ч
23	7	Упражнения на бревне: ходьба по бревну из различных исходных положений; связка шагов; перемахи, соскок согнувшись Упражнения на брусьях	24.11		1,5 ч
24	8	Акробатика: элементы хореографии Упражнения на батуте	27.11		1 ч
25	9	Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях	29.11		2 ч
Тактическая подготовка (1 ч)					
26	1	Тактическая подготовка: показ техники изучаемого движения	20.11		0,5 ч
27	2	Тактическая подготовка: использование предметных и других ориентиров	22.11		0,5 ч
Итого:			**20 часов**		

№ п/п	№	Содержание занятий	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (по факту)	Всего часов
Декабрь (19 ч)					
Теоретическая подготовка (0,5 ч)					
1	1	Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни. Самоконтроль во время занятий	02.12		0,5 ч
Общая физическая подготовка (6 ч)					
2	1	Упражнения для развития мышц спины Упражнения для развития мышц брюшного пресса	02.12		0,5 ч
3	2	Упражнения для развития мышц спины Упражнения для развития мышц брюшного пресс Эстафета с переноской предметов и преодолением препятствий	04.12		1 ч
4	3	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития силы мышц рук. Подвижная игра «Поймай мяч»	06.12		1ч
5	4	Элементы хореографии	09.12		0,5 ч
6	5	Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата Упражнения на гибкость и подвижности в суставах	13.12		1 ч

7	6	Упражнения для развития выносливости	16.12		0,5 ч
8	7	Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата Упражнения на гибкость и подвижности в суставах	18.12		1 ч
9	8	Элементы хореографии Подвижная игра «Поймай мяч»	27.12		0,5 ч
Специальная физическая подготовка (4 ч)					
10	1	Разновидности ходьбы и бега. Повороты. Равновесия. Наклоны. Мост. Шпагаты	04.12		0,5 ч
11	2	Повороты. Махи ногами. Стойка на руках. Мост	09.12		0,5 ч
12	3	Прыжки и прыжковые упражнения. Стойка на руках	18.12		0,5 ч
13	4	Мост. Равновесия. Наклоны	20.12		1 ч
14	5	Разновидности ходьбы и бега. Упражнения для развития прыгучести	25.12		0,5 ч
15	6		30.12		1 ч
Техническая подготовка (8,5 ч)					
16	1	Бревно: связка шагов; поворот кругом и обратно; вскок, соскок прогнувшись; перемахи	06.12		1 ч
17	2	Акробатика: равновесия (согнув ногу, «ласточка»); полушпагат, шпагат; кувырки Бревно: ходьба по бревну из различных исходных положений; связка шагов; перемахи, соскок согнувшись	11.12		1,5 ч
18	3	Бревно: связка шагов; поворот кругом и обратно; вскок, соскок прогнувшись; перемахи.	13.12		1 ч
19	4	Лазание, прыжки: лазание на высоту 1,5 м с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис завесом пятками или под коленками	16.12		0,5 ч
20	5	Лазание, прыжки. Упражнения на батутах	20.12		1 ч
21	6	Упражнения на брусьях	23.12		1 ч
22	7	Упражнения на батутах	25.12		1 ч
23	8	Акробатика: элементы хореографии Упражнения на батуте	27.12		1,5 ч
Итого:			**19 часов**		

№ п/п	№	Содержание занятий	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (по факту)	Всего часов
Январь (21,5 ч)					
Общая физическая подготовка (6 ч)					
1	1	Элементы хореографии		01.01	0,5 ч
2	2	Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава Упражнения на гибкость и подвижности в		03.01	1 ч

		суставах Подвижная игра «Мяч капитану»			
3	3	Упражнения на гибкость и подвижности в суставах Упражнения для развития силы мышц рук и спины		06.01	1ч
4	4	Упражнения для развития выносливости		08.01	0,5 ч
5	5	Элементы хореографии Подвижная игра «Поймай мяч»		20.01	0,5 ч
6	6	Упражнения для развития координации Игры на задания «кто лучше», «быстрее»		22.01	0,5 ч
7	7	Упражнения для развития выносливости		24.01	1 ч
8	8	Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата Упражнения на гибкость и подвижности в суставах		31.01	1 ч
Специальная физическая подготовка (4 ч)					
9	1	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки. Шпагаты		01.01	1 ч
10	2	Наклоны вперед из различных исходных положений. Равновесия. Махи ногами		03.01	1 ч
11	3	Повороты. Мост. Шпагаты		08.01	1 ч
12	4	Повороты. Махи ногами. Стойка на руках. Мост		10.01	0,5 ч
13	5	Прыжки и прыжковые упражнения. Стойка на руках		15.01	0,5 ч
Техническая подготовка (10ч)					
14	1	Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях		10.01	1,5 ч
15	2	Упражнения на брусьях		13.01	1 ч
16	3	Акробатика: элементы хореографии Упражнения на батуте		15.01	1 ч
17	4	Акробатика: равновесия, шпагат, стойка на лопатках, стойка на руках Упражнения на бревне: связка шагов		17.01	1,5 ч
18	5	Упражнения на бревне: связка шагов, перемахи		20.01	0,5 ч
19	6	Лазание, прыжки Акробатика		22.01	1 ч
20	7	Упражнения на брусьях		24.01	1 ч
21	8	Упражнения на бревне: стойки, повороты		27.01	1 ч
22	9	Упражнения на брусьях		29.01	1 ч
23	10	Акробатика: элементы хореографии		31.01	0,5 ч
Тактическая подготовка (1,5 ч)					
24	1	Тактическая подготовка: показ техники изучаемого движения		17.01	0,5 ч
25	2	Тактическая подготовка: использование предметных и других ориентиров		29.01	0,5 ч
26	3	Тактическая подготовка: использование предметных и других ориентиров		31.01	0,5 ч
Итого:			**21,5 часов**		

№ п/п	№	Содержание занятий	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (по факту)	Всего часов
Февраль (18 ч)					
Общая физическая подготовка (5 ч)					
1	1	Элементы хореографии	03.02		0,5 ч
2	2	Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата Упражнения на гибкость и подвижности в суставах	12.02		1 ч
3	3	Упражнения для развития мышц спины Упражнения для развития мышц брюшного пресс Эстафета с переноской предметов и преодолением препятствий	14.02		1ч
4	4	Эстафета с бегом, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий	19.02		0,5 ч
5	5	Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава Упражнения на гибкость и подвижности в суставах Подвижная игра «Мяч капитану»	21.02		1 ч
6	6	Упражнения на гибкость и подвижности в суставах	26.02		0,5 ч
7	7	Упражнения для развития силы мышц рук и спины Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса	28.02		0,5 ч
Специальная физическая подготовка (4 ч)					
8	1	Разновидности ходьбы и бега. Повороты. Равновесия. Наклоны. Мост. Шпагаты	03.02		0,5 ч
9	2	Повороты. Равновесия. Шпагаты. Махи ногами	05.02		0,5 ч
10	3	Прыжки и прыжковые упражнения. Стойка на руках	07.02		0,5 ч
11	4	Мост. Равновесия. Наклоны. Стойка на руках	10.02		1 ч
12	5	Разновидности ходьбы и бега. Упражнения для развития прыгучести. Махи ногами. Шпагаты	24.02		0,5 ч
13	6	Равновесия. Наклоны. Мост. Шпагаты	26.02		1 ч
Техническая подготовка (9 ч)					
14	1	Упражнения на бревне: вскок, соскок прогнувшись; перемахи, связка шагов	05.02		1 ч
15	2	Упражнения на брусьях Упражнения на батутах	07.01		1,5 ч
16	3	Акробатика: элементы хореографии Упражнения на батуте	12.02		0,5 ч
17	4	Акробатика: равновесия, шпагат, стойка на лопатках, стойка на руках Упражнения на бревне: связка шагов	14.02		1 ч
18	5	Упражнения на бревне: связка шагов, перемахи	17.02		1 ч

19	6	Лазание, прыжки Акробатика	19.02		1 ч
20	7	Упражнения на брусьях	21.02		1 ч
21	8	Упражнения на бревне: стойки, повороты	24.02		0,5 ч
22	9	Упражнения на батутах	28.02		1,5 ч
Итого:			**18 часов**		

№ п/п	№	Содержание занятий	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (по факту)	Всего часов
Март (19 ч)					
Общая физическая подготовка (6 ч)					
1	1	Элементы хореографии	03.03		0,5 ч
2	2	Упражнения для развития мышц спины Упражнения для развития мышц брюшного пресс Эстафета с переноской предметов и преодолением препятствий	07.03		1 ч
3	3	Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата Упражнения на гибкость и подвижности в суставах	10.03		1ч
4	4	Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава Упражнения на гибкость и подвижности в суставах Подвижная игра «Мяч капитану»	14.03		1 ч
5	5	Упражнения на гибкость и подвижности в суставах Упражнения для развития координации	19.03		1 ч
6	6	Элементы хореографии Упражнения на гибкость и подвижности в суставах	21.03		1 ч
7	7	Упражнения для развития координации	26.03		0,5 ч
Специальная физическая подготовка (4 ч)					
8	1	Разновидности ходьбы и бега. Повороты. Равновесия. Наклоны. Мост. Шпагаты	03.03		0,5 ч
9	2	Повороты. Равновесия. Махи ногами	12.03		0,5 ч
10	3	Прыжки и прыжковые упражнения. Стойка на руках	14.03		0,5 ч
11	4	Мост. Равновесия. Наклоны. Стойка на руках	17.03		1 ч
12	5	Разновидности ходьбы и бега. Наклоны. Повороты	28.03		0,5 ч
13	6	Равновесия. Наклоны. Мост. Шпагаты	31.03		1 ч
Техническая подготовка (7,5 ч)					
14	1	Упражнения на бревне: стойки, перемахи, связка шагов	07.03		1 ч
15	2	Упражнения на брусьях	12.03		1 ч
16	3	Акробатика: элементы хореографии	14.03		0,5 ч
17	4	Акробатика: равновесия, шпагат, стойка на	19.03		0,5 ч

		лопатках, стойка на руках Упражнения на бревне: связка шагов			
18	5	Упражнения на бревне: связка шагов, стойки	21.03		1 ч
19	6	Лазание, прыжки Акробатика	24.03		1 ч
20	7	Упражнения на брусьях	26.03		1 ч
21	8	Упражнения на бревне: стойки, повороты, связка шагов, поворот кругом и обратно; вскок, соскок прогнувшись	28.03		1,5 ч
Участие в соревнованиях (0,5 ч)					
1	1	Соревнования по спортивной гимнастике	05.03		1,5 ч
Итого:			**19 часов**		

№ п/п	№	Содержание занятий	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (по факту)	Всего часов
Апрель (19,5 ч)					
Теоретическая подготовка 0,5 ч)					
1	1	Терминология, основные сведения о технике		**04.04**	*0,5 ч*
Общая физическая подготовка (6 ч)					
2	1	Упражнения на гибкость и подвижности в суставах		04.04	0,5 ч
3	2	Упражнения на выносливость		07.04	1 ч
4	3	Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава Упражнения на гибкость и подвижности в суставах Подвижная игра «Мяч капитану»		16.04	1ч
5	4	Упражнения на гибкость и подвижности в суставах Упражнения для развития координации		18.04	0,5 ч
6	5	Элементы хореографии		23.04	0,5 ч
7	6	Упражнения для развития координации		25.04	0,5 ч
8	7	Элементы хореографии Упражнения на гибкость и подвижности в суставах		28.04	1 ч
9	8	Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата Подвижная игра «Пятнашки»		30.04	1 ч
Специальная физическая подготовка (3 ч)					
10	1	Прыжки и прыжковые упражнения. Стойка на руках		09.04	0,5 ч
11	2	Повороты. Равновесия. Махи ногами		11.04	0,5 ч
12	3	Разновидности ходьбы и бега. Повороты. Равновесия. Стойка на руках		14.04	1 ч
13	4	Мост. Наклоны. Стойка на руках		18.04	0,5 ч
14	5	Разновидности ходьбы и бега. Наклоны. Повороты		25.04	0,5 ч
Техническая подготовка (10ч)					
15	1	Упражнения на бревне: стойки, повороты, связка шагов, поворот кругом и обратно;		02.04	1,5 ч

		вскок, соскок прогнувшись			
16	2	Акробатика: равновесия, шпагат, наклоны Лазание, прыжки		04.04	1 ч
17	3	Акробатика: элементы хореографии Упражнения на батуте		09.04	1 ч
18	4	Акробатика: равновесия, шпагат, стойка на лопатках, стойка на руках Упражнения на бревне: связка шагов, повороты		11.04	1,5 ч
19	5	Упражнения на брусьях		16.04	0,5 ч
20	6	Лазание, прыжки Акробатика		18.04	1 ч
21	7	Упражнения на брусьях		21.04	1 ч
22	8	Упражнения на бревне: стойки, повороты		23.04	1 ч
23	9	Упражнения на батутах		25.04	1 ч
24	10	Акробатика: элементы хореографии		30.04	0,5 ч
Итого:			**19,5 часов**		

№ п/п	№	Содержание занятий	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (по факту)	Всего часов
Май (20 ч)					
Общая физическая подготовка (6 ч)					
1	1	Упражнения для развития координации			0,5 ч
2	2	Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава Упражнения на гибкость и подвижности в суставах Подвижные игра «Мяч капитану»			1 ч
3	3	Упражнения для развития силы мышц рук. Упражнения для развития координации. Элементы хореографии. Игры на задания «точнее»			1ч
4	4	Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава Игры на задания ««сильнее»			0,5 ч
5	5	Упражнения для развития мышц спины. Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава Игры на задания «быстрее», «гибче»			1 ч
6	6	Элементы хореографии			0,5 ч
7	7	Упражнения для развития координации			0,5 ч
8	8	Упражнения для развития мышц спины Упражнения для развития мышц брюшного пресса Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.			1 ч
Специальная физическая подготовка (3,5 ч)					
9	1	Разновидности ходьбы. Повороты. Равновесия. Наклоны.	02.09		0,5 ч
10	2	Повороты. Равновесия. Махи ногами	04.09		0,5 ч
11	3	Прыжки и прыжковые упражнения. Стойка на руках	06.09		0,5 ч
12	4	Мост. Равновесия. Наклоны. Шпагаты	18.09		1 ч

13	5	Разновидности ходьбы и бега. Упражнения для развития прыгучести. Махи ногами. Прыжки	30.09		1 ч
Техническая подготовка (9 ч)					
14	1	Упражнения на бревне: стойки, повороты, связка шагов, поворот кругом и обратно; вскок, соскок прогнувшись	06.09		0,5 ч
15	2	Акробатика: равновесия, шпагат, наклоны Лазание, прыжки	11.09		1 ч
15	3	Акробатика: элементы хореографии Упражнения на батуте	13.09		1 ч
16	4	Акробатика: равновесия, шпагат, стойка на лопатках, стойка на руках Упражнения на бревне: связка шагов, повороты	16.09		0,5 ч
17	5	Упражнения на брусьях	20.09		1 ч
18	6	Лазание, прыжки Акробатика	23.09		0,5 ч
19	7	Упражнения на брусьях	25.09		1,5 ч
20	8	Акробатика: элементы хореографии	27.09		0,5 ч
21	9	лазание, прыжки			
Контрольно-переводные испытания (1,5ч)					
22	1	Контрольные испытания (текущий контроль)			1,5 ч
Итого:			**20 часов**		

№ п/п	№	Содержание занятий	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (по факту)	Всего часов
Июнь (19 ч)					
Общая физическая подготовка (6 ч)					
1	1	Элементы хореографии	13.06		0,5 ч
2	2	Упражнения для развития координации Элементы хореографии	16.06		1 ч
3	3	Упражнения для развития мышц спины Упражнения для развития мышц брюшного пресса Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.	18.06		1ч
4	4	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения на гибкость	20.06		0,5 ч
5	5	Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.	23.06		0,5 ч
6	6	Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава Игры на задания ««сильнее»	25.06		0,5 ч
7	7	Упражнения для развития силы мышц рук. Упражнения для развития координации. Элементы хореографии. Игры на задания «точнее»	27.06		1 ч
8	8	Упражнения для развития мышц спины. Упражнения для развития мышц ног, связок	30.06		1 ч

		голеностопного сустава Игры на задания ««сильнее»			
Специальная физическая подготовка (3,5 ч)					
9	1	Разновидности ходьбы. Повороты. Равновесия. Наклоны.	02.06		1 ч
10	2	Разновидности ходьбы и бега. Упражнения для развития прыгучести. Махи ногами. Прыжки	06.06		1 ч
11	3	Шпагаты. Мост. Равновесия	20.06		0,5 ч
12	4	Мост. Равновесия. Наклоны. Шпагаты	23.06		0,5 ч
13	5	Повороты. Равновесия. Махи ногами	27.06		0,5 ч
Техническая подготовка (9 ч)					
14	1	Акробатика: шпагаты, равновесия, кувырки Лазание , прыжки	04.06		1,5 ч
15	2	Упражнения на бревне	06.06		1 ч
15	3	Упражнения на брусьях	09.06		1 ч
16	4	Акробатика: элементы хореографии, мост, перекаты	11.06		1,5 ч
17	5	Упражнения на батуте	13.06		1 ч
18	6	Лазание, прыжки	18.06		0,5 ч
19	7	Упражнения на бревне	20.06		1 ч
20	8	Упражнения на брусьях	25.06		1 ч
21	1		27.06		0,5 ч
Тактическая подготовка (0,5 ч)					
22	1	Тактическая подготовка: показ техники изучаемого движения; использование предметных и других ориентиров	13.06		0,5 ч
Итого:			**19 часов**		

№ п/п	№	Содержание занятий	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (по факту)	Всего часов
Август (12,5 ч)					
Общая физическая подготовка (7 ч)					
1	1	Упражнения на выносливость	13.08		0,5 ч
2	2	Упражнения для развития координации Элементы хореографии	15.08		1 ч
3	3	Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава Упражнения на гибкость и подвижности в суставах Подвижные игра «Мяч капитану»	18.08		1ч
4	4	Упражнения на гибкость и подвижности в суставах	20.08		0,5 ч
5	5	Упражнения для развития координации Игра на преодоление полосы препятствий	22.08		1 ч
6	6	Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава Упражнения на гибкость и подвижности в суставах Подвижная игра «Мяч капитану»	25.08		1 ч
7	7	Упражнения для развития мышц ног, связок	27.08		1 ч

		голеностопного сустава Упражнения на гибкость и подвижности в суставах Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата			
8	8	Упражнения для развития координации Элементы хореографии	29.08		1 ч
Специальная физическая подготовка (3ч)					
9	1	Разновидности ходьбы. Повороты. Равновесия. Наклоны.	13.08		1 ч
10	2	Разновидности ходьбы и бега. Упражнения для развития прыгучести. Махи ногами. Шпагаты.	20.08		1 ч
11	3	Мост. Равновесия. Шпагаты	22.08		0,5 ч
12	4	Наклоны. Повороты. Мост. Шпагаты	29.08		0,5 ч
Техническая подготовка (2,5 ч)					
13	1	Акробатика: наклоны, повороты, перекаты, мост, шпагаты	15.08		1 ч
14	2	Акробатика: элементы хореографии, стойки, равновесия	22.08		0,5 ч
15	3	Упражнения на брусьях.	27.08		0,5 ч
16	4	Упражнения на бревне	29.08		0,5 ч
Итого:			**12,5 часов**		