

Администрация Усть-Илимского муниципального округа
Муниципальное бюджетное образовательное учреждения
дополнительного образования детей
«Детско-юношеская спортивная школа»
(МБОУ ДО «ДЮСШ»)

Принято
Педагогическим советам
МБОУ ДО «ДЮСШ»
от «16» апреля 2025г.
Протокол № 4



Утверждено
Директором МБОУ ДО «ДЮСШ»

О.В. Зятькова
Приказ № 15-ОД
От «16» апреля 2025г.

Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта для спортивно-оздоровительного этапа
по виду спорта
«СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»

Возраст обучающихся: 6,5 - 17 лет
Срок реализации программы: 3 года
Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: базовый
р.п. Железнодорожный

Составители программы:
Заместитель директора по УВР
Щербина Лариса Анатольевна
Тренер-преподаватель:
Шаболина Людмила Юрьевна

Усть – Илимский муниципальный округ, 2025 г.

Лист изменений в программе на 2025-2026 г.

№	Разделы программы	Внесенные изменения
1	Пояснительная записка	
2	Цель и задачи программы	
3	Содержание программы	
4	Планируемые результаты	
5	Формы аттестации.	
6	Оценочные материалы	
7	Условия реализации программы	
8	Методические материалы	
9	Приложения	

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.....	8
1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	11
1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	68
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ...	65
2.1 ФОРМА АТТЕСТАЦИИ.....	65
2.2 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	66
2.3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	67
2.4 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	68
Приложение 1	72

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивная гимнастика» разработана в соответствии с

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

- Приказом Министерства спорта РФ от 03.08.2022 № 634 « Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

- Приказ Министерства спорта РФ от 20 декабря 2022 г. N 1293 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "спортивная гимнастика".

- Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 N 629 « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).

- Концепцией развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894-р (ред. от 29.09.2022)).

- Постановлением главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Постановлением главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)».

- Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 года N 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель».

- Уставом и локальными актами учреждения.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Спортивная гимнастика» (далее — программа) определяет содержание спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «Спортивная гимнастика» в МБОУ ДО «ДЮСШ» (далее — учреждение).

Программа составлена для тренера-преподавателя и является основным документом спортивно-оздоровительного этапа. Она охватывает всю систему подготовки гимнастов.

Программа, направлена на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре.

В программе предусмотрена воспитательная работа с учащимися и родителями (законными представителями) согласно годовому плану работы спортивной школы приложение 1. Работа направлена на участие детей и родителей во всех общешкольных мероприятиях и соревнованиях, в тематических праздниках и туристических походах, в торжественном вручении дипломов, удостоверений, нагрудных знаков ГТО лучшим спортсменам. Проведение родительских собраний, бесед, консультации, просмотр соревнований, открытых занятия по спортивной гимнастике.

Программа составлена с учетом имеющейся спортивной базы и педагогического контингента.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «спортивная гимнастика» определяется запросом со стороны детей и их родителей (законных представителей) на программы физкультурно-спортивной направленности, развития физических качеств ребенка и двигательной активности. Данная Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки самых юных гимнасток на предварительном этапе подготовки. Предусматривает последовательность и непрерывность процесса подготовки к активным и систематическим занятиям спортивной гимнастикой, преемственность в решении задач знакомством с гимнастическими упражнениями и укрепления здоровья юных гимнасток, гармоничного воспитания личности и интереса к занятиям физической культурой и спортом, дальнейшего освоения дополнительной образовательной программы.

Занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, дисциплинируют, воспитывают целеустремленность, волевые и другие важные качества. Программа предусматривает мероприятия по спортивной ориентации, включающей в себя: спортивное образование – ознакомление детей со специфической терминологией гимнастики, спортивную консультацию – организацию и проведение работ по выявлению индивидуальных способностей детей применительно к избранному виду спорта, рекомендации ребенку по избранному виду спорта, спортивную адаптацию – сам процесс тренировки в избранном виде спорта

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и на детей с разной физической подготовкой. Реализация программы основана на доступности задач и заданий (от простого к сложному), предлагаемых для практической деятельности детей, не имеющих начальной подготовки, на сочетании индивидуальной и коллективной творческой деятельности. Процесс обучения и тренировки направлен на выявление и развитие индивидуальных способностей и талантов обучающихся, освоение данной программы является этапом многолетнего процесса обучения и тренировки юных гимнасток, обеспечивает последовательность и непрерывность обучения.

Данная программа учитывает современные методические разработки в области физической культуры и спорта, и требования, предъявляемые к программам дополнительного образования детей. Весь учебный материал разделен на теорию, практику (физическая, техническая, специальная подготовка) и контрольные нормативы. На занятиях теоретическая и практическая подготовка не отделимы. На практических занятиях отводится 5-7 мин. для теоретической подготовки. Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков

Отличительные особенности данная программа максимально адаптирована для обучения в условиях дополнительного образования. Организация учебно-тренировочного процесса на занятиях спортивной гимнастикой осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития. Весь учебный материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Программа позволяет максимально полно дать, детям и их родителям (законным представителям), представление о виде спорта спортивная гимнастика, сформировать у обучающихся первичные знания, умения и навыки не только в выбранном виде спорта, но и в общей физической подготовке. Во время занятий дети учатся работать вместе, уважать друг друга и помогать друг другу.

Адрес программы: данная общеразвивающая программа рассчитана на учащихся в возрасте от 6,5 лет до 17 лет. В группу принимаются все желающие начать изучать спортивную гимнастику как вид спорта, имеющие разрешение врача. Допускается зачисление в группы в течение всего учебного года при наличии свободных мест. Приём производится на основе заявления родителей учащихся или лиц их заменяющих, с регистрацией в АИС «Навигатор дополнительного образования».

Для эффективной работы тренеру-преподавателю необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

В возрасте 7 лет особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов. В этом возрасте обучающиеся наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстрому и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренером-преподавателем.

В возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какие упражнение, сколько раз и как выполнять и т. д.

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весовые показатели, происходят половые изменения, при выполнении упражнений наступает быстрое утомление. При работе с детьми этого возраста тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок.

В возрасте 14-17 лет обучающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц). В 14-15 лет тренеру-преподавателю следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений.

Технология обучения гимнастическим упражнениям

Формы организации и режим занятий: очная, учебный материал включает теоретические, практические занятия и тестирования. Занятия проводятся в спортивном зале. Основными формами учебных занятий являются: групповые учебные и теоретические занятия, контрольные занятия, соревнования, тестирование. В течение учебного года тренер-преподаватель, в соответствии с разделом «Контрольные упражнения», проводит испытания по ОФП, СФП (тестирование). Итоговая и промежуточная аттестация обучающихся. Если в конце учебного года обучающийся изъявляет желание перейти на спортивную подготовку по дополнительной образовательной программе, он должен сдать контрольно - переводные нормативы в соответствии с ФССП по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Занятия проводятся в спортивном зале. Общее количество часов в год – 156, третий год -156/234 (39 учебных недель). За три учебных года – 468/546 часов. Занятия проходятся 4 раза в неделю по 45 мин. или 2 раза по 90 мин.

Формы проведения занятий:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование;
- участие в соревнованиях, матчевых встречах.

Уровень освоения программы: базовый.

Три уровня сложности:

- 1 год обучения, предварительный для начинающих.
- 2 год обучения, основной.
- 3 год обучения, заключительный.

Срок реализации программы: 3 года.

Условия реализации программы: занятия проводятся в группах обучающихся одного возраста и разновозрастных группах. Группа комплектуется в количестве от 10 человек до 20 человек. В Учреждении образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации – русском. Начало занятий для всех возрастных групп – не ранее 14:00. Окончание занятий:

- для обучающихся до 11 лет – не позднее 18 часов;
- для обучающихся 11-17 лет – не позднее 20 часа.

Объем программы: составлен и рассчитан на 39 учебных недель (сентябрь-май), 156 учебных часов в год. За три учебных года – 468/546 ч.

Три уровня сложности:

- 1 год обучения, уровень сложности предварительный для начинающих до 8 лет (156 учебных часов)
- год обучения, уровень сложности основной для обучающихся 9-11 лет (156 учебных часов)
- год обучения, уровень сложности заключительный для обучающихся 12-

Уровень подготовки	Общее количество учебных часов	Минимальный и предельный возраст прохождения Программы	Содержание Программы	Уровень освоения Программы
Предварительный	До 156 часов (при 4-х часах в неделю)	С 6,5 до 8 лет	Формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни. Гармоничное развитие физических качеств. Освоение базовых элементов спортивной гимнастики. Укрепление здоровья.	- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов; - уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.
Основной	До 156 часов (при 4-х часах в неделю)	9-11 лет	Формирование теоретических знаний о спортивной гимнастике. Развитие общей и специальной физической, технической подготовки, освоение гимнастических программ. Развитие волевых и морально-этических качеств личности. Приобретение соревновательного опыта.	- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов; - уровень освоения основ техники в избранном виде спорта; - стабильность состава спортсменов.
Заключительный	До 234 часа (при 6 часов в неделю)	12-17 лет	Развитие функциональной подготовленности, разучивание более сложных элементов соответствующих программ. Приобретение соревновательного опыта.	- динамика роста уровня общей, специальной физической и технической подготовленности спортсменов; - стабильность выступления

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель Программы заключается в создании устойчивой мотивации к систематической двигательной активности, расширении знаний о физической культуре и спорте, формировании культуры здорового и безопасного образа жизни. Выявление одарённых детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся.

Задачи Программы

Обучающие:

- научить основным правилам безопасного поведения в спортивном зале, страховке и само страховке, основам здорового образа жизни, гигиеническим навыкам, и профилактике вредных привычек;
- обучить начальным двигательным навыкам посредством специальных, гимнастических упражнений и элементов хореографии;
- сформировать у обучающихся потребности в здоровом образе жизни;

Развивающие:

- развивать специфических качеств, необходимых для занятий гимнастикой: музыкальности, танцевальности, выразительности и творческой активности;
- разносторонняя, сбалансированная общая и специальная подготовка (начальное развитие физических качеств);
- развитие интереса к занятиям спортом и физической культурой;
- развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям гимнастическими упражнениями, играм, формам активного отдыха.

Воспитательные:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности обучающихся;
- воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности;
- воспитывать силу воли и трудолюбие;
- воспитывать устойчивый интерес и привычки к систематическим занятиям спортивной гимнастики.

Задачи 1 года обучения (предварительный уровень), формирование здорового образа жизни, развитию физических способностей, достижению роста спортивных успехов.

Обучающие:

- обучение правилам безопасности при выполнении упражнений и нахождения в гимнастическом зале;

- объяснить значение и важность занятий физической культурой; понятие «здорового образа жизни»;
- обучение основным гимнастическим элементам начального уровня;
- освоение правильной техники выполнения базовых упражнений;
- изучение основ построения и перехода в движениях, связанных с элементами спортивной гимнастики;
- начальная хореографическая подготовка - освоение простейших элементов хореографии;
- начальная музыкально-двигательная подготовка - игры и импровизация под музыку.

Развивающие:

- общая физическая подготовка: укрепление всех основных групп мышц и суставов, повышение общей выносливости;
- развитие координации движений, гибкости, баланса и силы;
- укрепление здоровья, улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- формирование правильной осанки и коррекция возможных нарушений.

Воспитательные:

- формирование положительного отношения к занятиям спортивной гимнастикой, интереса к этому виду спорта;
- воспитание организованности, аккуратности, подтянутости и стремления к красоте движений;
- развитие трудолюбия, старательности в выполнении упражнений и чувства собственного достоинства;
- формирование морально - волевых качеств (дисциплинированности, упорства, целеустремленности, потребности в движении).

Задачи 2 года обучения (основной уровень), углубление знаний и навыков, полученных в первый год обучения, выявлению спортивно одарённых детей.

Обучающие:

- обучение базовым гимнастическим упражнениям и элементам на снарядах;
- изучение новых элементов, соответствующих программе второго года обучения;
- освоение правильной техники выполнения упражнений;
- формирование основ композиции в упражнениях, например, в вольных упражнениях;
- постепенное включение более сложных элементов и комбинаций.

Развивающие:

- повышение общего уровня физической подготовленности;

- развитие силы, гибкости, выносливости и координации движений;
- формирование правильной осанки и гармоничного физического развития;
- улучшение работы сердечно - сосудистой и дыхательной системы.

Воспитательные:

- .привитие интереса и любви к гимнастике;
- формирование осознанного отношения к занятиям;
- воспитание аккуратности, организованности и трудолюбия;
- формирование потребности в ежедневных физических упражнениях и умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности.

Задачи 3 года обучения (заключительный уровень), разносторонняя физическая подготовка и овладение основами техники спортивной гимнастики, выполнение контрольных нормативов для зачисления в учебно-тренировочную группу и выполнения разрядных норм.

Обучающие:

- обучение технике выполнения гимнастических элементов, комбинаций и специальных упражнений;
- формирование силы воли, целеустремленности, трудолюбия, упорства, самостоятельности и ответственности;
- освоение и закрепление базовых гимнастических элементов;
- изучение и совершенствование техники выполнения.

Развивающие:

- формирование точности и выразительности движений;
- развитие основных физических качеств: силы, гибкости, ловкости, скорости, выносливости, координации движений;
- улучшение сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- развитие пространственной ориентации и чувства равновесия;
- формирование красивой и гармоничной осанки.

Воспитательные:

- привитие чувства товарищества, коллективизма, патриотизма;
- воспитание чувства ритма, музыкального вкуса, грации, пластичности и выразительности движений;
- формирование положительного отношения к занятиям гимнастикой, повышение интереса к спорту и здоровому образу жизни;
- воспитание организованности, аккуратности, дисциплинированности, трудолюбия и целеустремленности;
- привитие навыков самостоятельности в выполнении упражнений.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Годовой учебно-тренировочный план

Учебный план по дополнительной общеразвивающей программе реализуется
39 учебных недель (сентябрь-май).

Таблица 2

п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап			
		1 год	2 год	3 год	ИТОГО
1.	Теоретическая подготовка	4	4	4/6	12/14
2.	Практическая подготовка	148	148	148/222	444/518
2.1	Общая физическая подготовка	60	60	60/92	180/212
2.2	Специальная физическая подготовка	45	45	45/66	135/156
2.3	Техническая подготовка	39	39	39/52	113/126
2.4	Участие в соревнованиях	2	2	2/4	6/8
2.5	Контрольные и переводные испытания	2	2	2/2	6/6
3.	Психологическая подготовка	4	4	4/6	12/14
ОБЪЕМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ		4	4	4/6	
ИТОГО		156	156	156/234	468/546

Годовой учебно-тематический план 1 год обучения (предварительный уровень)

Таблица 3

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		теория	практика	всего	
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка	4	0	4	
2	1.1 Физическая культура и спорт в России. История спортивной гимнастики	1		1	Беседа Опрос
3	1.2. Терминология Гимнастических упражнений.	1		1	
4	1.3 Правила поведения в гимнастическом зале и пользование гимнастическими снарядами.	1		1	
5	1.4. Личная и общественная гигиена. Предупреждение травматизма	1		1	
7	Раздел 2. Практическая подготовка		148	148	
8	2.1. Общая физическая подготовка 2.1.1 Общеразвивающие упражнения: развитие мышц шей, рук и плечевого пояса. Занятие 9. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 10. Упражнения на увеличение подвижности в локтевых суставах. Занятие 11. Упражнения на увеличение подвижности в плечах и предплечьях. Занятие 12. Силовые упражнения для мышц сгибателей. Занятие 13. Силовые упражнения для мышц разгибателей.		60 12	60 12	Контрольные нормативы Наблюдение за выполнением упражнений и действий по ОФП. Текущий контроль.

	<p>Занятие 14. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах.</p> <p>Занятие 15. Упражнения для увеличения подвижности в шейных суставах.</p> <p>2.1.2 Физические упражнения на развитие мышц туловища</p> <p>Занятие 16. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.</p> <p>Занятие 17. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника.</p> <p>Занятие 18. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища.</p> <p>Занятие 19. Наклон в стороны.</p> <p>Занятие 20. Наклон вперед.</p> <p>Занятие 21. Повороты.</p> <p>Занятие 22. Упражнения для мышц спины.</p> <p>2.1.3. Физические упражнения на развитие мышц ног и тазового пояса</p> <p>Занятие 23. Упражнения для стопы и голени.</p> <p>Занятие 24. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.</p> <p>Занятие 25. Упражнения для мышц бедра. Силовые упражнения.</p> <p>Занятие 26. Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах.</p> <p>2.1.4. Физические упражнения на разностороннее развитие мышц</p> <p>Занятие 27. Упражнения с гимнастической палкой.</p> <p>Занятие 28. Упражнения со скакалкой.</p> <p>Занятие 29. Общеразвивающие упражнения без предметов в движении.</p> <p>Занятие 30. Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.</p> <p>2.1.5 Физические упражнения на развитие общей координации</p> <p>Занятие 31. Ходьба.</p> <p>Занятие 32. Беговые перемещения.</p> <p>Занятие 33. Строевые упражнения.</p> <p>Занятие 34. Подвижные игры, развивающие гибкость.</p> <p>Занятие 35. Подвижные игры, развивающие быстроту.</p> <p>Занятие 36. Подвижные игры, развивающие силу и выносливость.</p> <p>Занятие 37. Подвижные игры, развивающие ловкость.</p>		12	12	
			6	6	
			24	24	
			6	6	
9	<p>2.2. Специальная физическая подготовка</p> <p>2.2.1 Физические упражнения на развитие силы</p> <p>Занятие 38. Подтягивание.</p> <p>Занятие 39. Отжимание.</p>		45	45	Контрольные нормативы
			5	5	Наблюдение за техникой владения двигательными

программе «спортивная гимнастика» первый год обучения.

Таблица 4

Всего /Раздел / месяц		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
4	Теоретическая подготовка	1	1		1			1		
60	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	6	6	6
45	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5
39	Техническая подготовка	4	4	5	4	4	4	5	4	5
2	Участие в соревнованиях					1			1	
2	Контрольные упражнения Переводные испытания	1								1
4	Психологическая подготовка				1		1	1	1	
Всего часов 156 часов		18	17	17	18	17	17	18	17	17

Годовой учебно-тематический план 2 год обучения (основной уровень)

Таблица 5

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		теория	практика	всего	
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка	4	0	4	
2	1.1 Физическая культура и спорт в России. История спортивной гимнастики	1		1	Беседа Опрос
3	1.2. Терминология Гимнастических упражнений. Психологическая подготовка.	1		1	
4	1.3 Правила поведения в гимнастическом зале и пользование гимнастическими снарядами.	1		1	
5	1.4. Личная и общественная гигиена. Предупреждение травматизма	1		1	
7	Раздел 2. Практическая подготовка		148	148	
8	2.1. Общая физическая подготовка 2.1.1 Общеразвивающие упражнения: развитие мышц шей, рук и плечевого пояса. Занятие 9. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 10. Упражнения на увеличение подвижности в локтевых суставах. Занятие 11. Упражнения на увеличение подвижности в плечах и предплечьях.		60 12	60 12	Контрольные нормативы Наблюдение за выполнением упражнений и действий по ОФП. Текущий контроль.

	<p>Занятие 12. Силовые упражнения для мышц сгибателей.</p> <p>Занятие 13. Силовые упражнения для мышц разгибателей.</p> <p>Занятие 14. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах.</p> <p>Занятие 15. Упражнения для увеличения подвижности в шейных суставах.</p> <p>2.1.2 Физические упражнения на развитие мышц туловища</p> <p>Занятие 16. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.</p> <p>Занятие 17. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника.</p> <p>Занятие 18. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища.</p> <p>Занятие 19. Наклон в стороны.</p> <p>Занятие 20. Наклон вперед.</p> <p>Занятие 21. Повороты.</p> <p>Занятие 22. Упражнения для мышц спины.</p> <p>2.1.3. Физические упражнения на развитие мышц ног и тазового пояса</p> <p>Занятие 23. Упражнения для стопы и голени.</p> <p>Занятие 24. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.</p> <p>Занятие 25. Упражнения для мышц бедра. Силовые упражнения.</p> <p>Занятие 26. Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах.</p> <p>2.1.4. Физические упражнения на разностороннее развитие мышц</p> <p>Занятие 27. Упражнения с гимнастической палкой.</p> <p>Занятие 28. Упражнения со скакалкой.</p> <p>Занятие 29. Общеразвивающие упражнения без предметов в движении.</p> <p>Занятие 30. Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.</p> <p>2.1.5 Физические упражнения на развитие общей координации</p> <p>Занятие 31. Ходьба.</p> <p>Занятие 32. Беговые перемещения.</p> <p>Занятие 33. Строевые упражнения.</p> <p>Занятие 34. Подвижные игры, развивающие гибкость.</p> <p>Занятие 35. Подвижные игры, развивающие быстроту.</p> <p>Занятие 36. Подвижные игры, развивающие силу и выносливость.</p> <p>Занятие 37. Подвижные игры, развивающие ловкость.</p>		12	12	
			6	6	
			24	24	
			6	6	
9	2.2. Специальная физическая		45	45	Контрольные

	<p>на развитие координации. Занятие 68. Комплекс №2 упражнений на развитие координации. 2.2.7 Физические упражнения на развитие прыгучести Занятие 69. Упражнения для тренировки общей прыгучести. Занятие 70. Упражнения для развития специальной прыгучести. Занятие 71. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила). 2.2.8 Шпагаты, мосты, упоры. 2.2.9 Стойки, перекаты</p>		5	5	
10	<p>2.3 Техническая подготовка 2.3.1 Опорный прыжок Занятие 72. Прямые прыжки. Занятие 73. Прямые прыжки. 2.3.2 Бревно Занятие 74. Стойки на ногах, равновесия, их перемены. Занятие 75. Седы, упоры, стойки их перемены. Занятие 76. Перемещения и прямые прыжки. Занятие 77. Маховые и толчковые повороты Занятие 78. Перекаты и кувырки. Занятие 79. Входы и вскоки 2.3.3 Акробатика Занятие 80. Упоры, равновесия, стойки. Занятие 81. Простые прыжки и приземления. Занятие 82. Перекаты, кувырки, «кульбиты». Занятие 83. Перемахи и круги ногами. Занятие 84. Непрыжковые перевороты. Занятие 85. Перевороты и сальто боком. 2.3.4 Хореографическая подготовка Занятие 86. Движения свободной пластики. Занятие 87. Партерная хореография. Занятие 88. Равновесия, повороты, прыжки. Занятие 89. Хореографические упражнения Занятие 90. Хореографические движения Занятие 91. Хореография на бревне.</p>		39 9	39 9	Наблюдение. Выполнение гимнастических элементов. Текущий контроль. Выполнение технических элементов Текущий контроль.
			10	10	
			10	10	
			10	10	
11	2.4 Участие в соревнованиях		2	2	Наблюдение. Выполнение гимнастических умений.
12	2.5 Контрольные испытания		2	2	Тестирование. Выполнение обязательного минимума подготовки.

13	3. Психологическая подготовка	4	0	4	
Всего:		8	148	148	

Календарный учебный график по дополнительной общеразвивающей программе «спортивная гимнастика» второго год обучения.

Таблица 6

Всего /Раздел / месяц		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
4	Теоретическая подготовка	1		1					1	1
60	Общая физическая подготовка	8	8	8	7	7	6	6	5	5
45	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5
39	Техническая подготовка	3	3	4	4	4	4	6	6	5
2	Участие в соревнованиях					1	1			
2	Контрольные упражнения Переводные испытания	1								1
4	Психологическая подготовка		1		1		1		1	
Всего часов 156 часов		18	17	18	17	17	17	17	18	17

**СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА
для первого и второго года обучения**

Раздел 1. Теоретическая и психологическая подготовка проводится не только в форме бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе тренировки. Лекционный материал призван сформировать теоретический базис, необходимый для правильного понимания значения физической культуры в жизни каждого человека, понимания сути происходящих в организме процессов в результате физической активности и отдыха, освоения принятой терминологии, ознакомления с историей вида спорта спортивная гимнастика.

Занятие 1. Физическая культура и спорт в России.

Содержание: понятие «Физическая культура». Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. История спортивной гимнастики. Зарождение гимнастики. Виды гимнастики.

Занятие 3. Правила поведения в гимнастическом зале и пользование гимнастическими снарядами.

Содержание: требования к обучающимся в спортивной зале.
Организация

обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Переноска матов и укладка их.

Занятие 4. Личная и общественная гигиена.

Содержание: гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и

питание спортсмена. Гигиена. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного спортсмена. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания. Гигиена спортивных сооружений.

Занятие 4. Предупреждение травматизма.

Содержание: структура проведения учебно-тренировочного занятия. Значение

дисциплины во время проведения учебно-тренировочного занятия. Соблюдение правил техники безопасности.

Занятие 5. Психологическая подготовка. Содержание: используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. Воспитание у гимнасток таких моральных качеств, патриотизм, трудолюбие, коллективизм, дружба, товарищество, честность и правдивость. Формирование у гимнасток положительного отношения к гимнастике, устойчивых спортивных мотивов и интересов.

Раздел 2. Практическая подготовка

Физическая подготовка включает общую и специальную подготовку, между которыми существует тесная связь. Общая физическая подготовка (ОФП) – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направлен на общее гармоничное развитие всего организма, укрепление органов и систем организма и повышение его функциональных возможностей, улучшение способностей к координации движений, увеличение быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, исправление недостатков телосложения и осанки у обучающихся, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие общей выносливости занимающихся гимнастикой. Общая физическая подготовка осуществляется на протяжении всего периода обучения.

Методика обучения включает в себя:

- на первом этапе (ознакомление) - первоначального разучивания движения ставятся следующие задачи: познакомить обучающихся с новым физическим упражнением, создать представление о технике выполнения упражнения, научить выполнять его по частям, соблюдая правильную последовательность элементов.

- на втором этапе (разучивание) - углубленного разучивания движений – решаются задачи уточнения правильности выполнения деталей техники разучиваемого действия, постепенного исправления ошибок и выполнение упражнения сначала по частям, а затем слитно.

- на третьем этапе (совершенствование) - совершенствования техники движения - решаются задачи закрепления и совершенствования приобретенного навыка владения двигательным действием, создание условий для применения его в учебно-тренировочном процессе и повседневной деятельности, стимулирование самостоятельности и творчества детей. На данном этапе обучающийся сознательно воспринимает задание, внимание его сосредоточено на качестве движений, где целью является доведение

упражнения до автоматизма.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Занятие 9. Упражнения для пальцев и кисти. Силовые упражнения:

- сжимание теннисного мяча на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене. То же в упоре лежа;
- сгибание в запястьях;
- сгибание в запястьях в стороны;
- сгибание пальцев.

Занятие 10. Упражнения на увеличение подвижности в локтевых суставах.

- руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;
- упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья;
- вращения согнутыми в локтях руками;
- движения в горизонтальной плоскости ладонями вниз, согнутыми в локтях руками.

Занятие 11. Упражнения на увеличение подвижности в плечах и предплечьях.

- махи руками назад;
- подъем рук в стороны;
- подъем по спине;
- поднятие плеч;
- вращение предплечьями;
- вращение плечами.

Занятие 12. Силовые упражнения для мышц сгибателей.

- набивной мяч (гантели) внизу, сгибание рук к плечам;
- то же с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;
- отжимание в упоре лежа;
- лазанье по канату.

Занятие 13. Силовые упражнения для мышц разгибателей.

- разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;
- разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку;
- передвижения в планке;
- упражнение «лодочка»;

Занятие 14. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах.

- одна рука вверх, другая внизу, смена положений рук рывком в конце движения;
- поднимание и опускание плеч;
- круги руками в боковой плоскости;
- руки назад в замок, при наклоне туловища вперед;

Упражнения для мышц шеи

Занятие 15. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.

- наклоны головы вперед, назад;

- наклоны головы в стороны;
- повороты головы налево, направо;
- подъем головы лежа на спине;
- подъем головы, лежа на животе.

Физические упражнения на развитие мышц туловища. Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса и косых мышц живота.

Занятие 16. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.

Силовые упражнения:

- из положения лежа поднимание туловища в сед;
- из положения лежа поднимание прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись, то же с отягощением;
- из виса углом на гимнастической стенке – поднимание ног в высокий угол;
- высокий угол в упоре на бревне (на время);
- лежа на мате – быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали (складка);

Занятие 17. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника.

- стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх;
- сидя, с опорой поясницей о набивной мяч, наклоны назад, руки вверх;
- скручивания в упоре стоя согнувшись, правая рука касается левой ноги и наоборот;
- скручивания лежа на животе/на спине с заведением ноги в противоположную сторону.

Занятие 18. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища.

Силовые упражнения:

- из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх;
- лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, наклоны в стороны с касанием пяток;
- подъем корпуса из боковой планки на коленях;

Занятие 19. Наклон в стороны.

- ноги расставлены на ширине плеч, руки находятся на поясе либо одна на поясе, а вторая заведена за голову. Плечи расправлены, бедра зафиксированы, поясница не прогибается. Наклон вправо, выполнить 10-15 повторений. Наклон осуществляется с напряженным прессом. Выполнить 10-15 повторений в другую сторону;
- наклоны в стороны с отягощением;
- наклоны в стороны со скручиванием корпуса;
- руки за головой, наклон в сторону с поднятием одноименного колена через сторону и касание им локтевого сустава, то же в другую сторону.

Занятие 20. Наклон вперед. Здесь нагрузка идет в большей степени на мускулатуру прямой мышцы живота, а также на ягодицы и поясницу. Это упражнение укрепляет позвоночник и способствует растяжке. Стопы находятся на ширине плеч, в пояснице — прогиб. Наклоняться вперед

следует с напряженным прессом, стараясь сохранить спину максимально выпрямленной. Пальцы рук должны касаться пола. - ноги врозь, наклон вперед руки в стороны, взгляд направлен вперед;

- ноги вместе, наклон вперед руками обхватить ноги с фиксацией

положения;

- сед ноги вместе, наклон вперед руками обхватить ноги с фиксацией положения;

- сед ноги врозь, наклон вперед руки вперед, грудью коснуться пола с фиксацией положения.

Занятие 21. Повороты.

- руки на поясе. Ноги чуть шире плеч, слегка согнуты. Таз вращается в плоскости, параллельной полу, выполняя полный круг. Двигаться следует по 10-15 повторений по часовой стрелке и обратно.

- руки подняты на уровень груди и расставлены перпендикулярно туловищу, можно согнуть их в локтях, ноги на ширине плеч. Повороты осуществляются верхней половиной тела, в то время как нижняя сохраняет неподвижность. Количество повторов в каждую сторону должно составлять около 10-15 раз.

- ноги врозь, руки перед грудью согнутые в локтевом суставе, повороты в стороны с отведением разноименной ноги назад на носок;

- сед ноги врозь, повороты в стороны с касанием руками пола за спиной.

Физические упражнения на развитие силы мышц спины.

Занятие 22. Упражнения для мышц спины. Силовые упражнения:

- наклоны вперед с набивным мячом, удерживаемым руками на затылке;

- лежа на животе, прогибания, руки вверх;

- лежа на животе, прогибания, руки вверх с отягощением или гимнастической палкой.

Упражнения для формирования правильной осанки. Встать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены.

- наклон с опорой на стену;

- подъем рук и ног лежа на животе.

Физические упражнения на развитие мышц ног и тазового пояса.

Занятие 23. Упражнения для стопы и голени. Силовые упражнения:

- поднимание на носки, то же с отягощением;

- ходьба на носках, руки на пояс;

- ходьба на внутренней и внешней стороне стопы;

- исходное положение – сидя, ноги прямо, носки на себя. Поочередное натягивание носков на себя и от себя;

- исходное положение – стойка, опираясь руками на стену, между пяток зажат массажный мяч. Подъем на носки, опускание, не потеряв при этом мяч.

Занятие 24. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.

- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги;

- из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола;

- упражнения с сопротивлением;

- отведение ног влево и вправо. Круговые движения в коленных

суставах влево и вправо.

Занятие 25. Упражнения для мышц бедра. Силовые упражнения.

- приседания на двух и одной ноге;
- ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе,
- прыжки на одной ноге.

Занятие 26. Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах.

- круговые движения тазом в стойке ноги врозь;
- пружинящие движения в положении широкого выпада вперед;
- пружинящие движения в положении широкого выпада в сторону;
- лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, голень правой ноги лежит на бедре левой, руками, обхватив бедро, подтянуть левую ногу к груди. То же с другой ноги.

- «бабочка» с наклоном вперед и фиксацией положения.

Физические упражнения на разностороннее развитие мышц всего тела.

Занятие 27. Упражнения с гимнастической палкой.

1. И.П. – стойка ноги вместе, палка внизу. 1-2 – палку вверх, подняться на носки и потянуться, вдох; 3-4 – И.П., выдох. 6-8 раз.

2. И.П. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1 – наклон вперед, руками коснуться пола, выдох; 2 – И.П., вдох. Во время наклона ноги прямые, задание усложняется изменением ширины хвата. 12–15 раз.

3. И.П. – стойка ноги врозь, палка впереди, хват шире плеч. 1 – поворот туловища направо; 2 – И.П.; 3-4 – то же в левую сторону. При поворотах плечевой пояс закрепить, ноги с места не сдвигать. Дыхание равномерное. 10—12 раз.

4. И.П. – стойка ноги вместе, палка внизу. 1-4 – поднимая палку вперед, сесть на пол и вытянуть ноги; 5-8 – встать, не касаясь руками и палкой пола. 10—15 раз.

5. И.П. – стойка ноги вместе, палка горизонтальноверху. 1 – правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 2 – И.П.; 3-4 – то же в левую сторону. При наклоне – выдох, при выпрямлении – вдох. 10 – 12 раз.

6. И.П. – лежа на груди, палкаверху (руки свободно лежат на полу). 1-2 – прогнуться, поднимая палку повыше, вдох; 3-4 – И.П., выдох. Ширину хвата можно менять, постепенно уменьшая расстояние между руками. 6 – 8 раз.

После прыжков перейти на ходьбу (20 –30 с).

Занятие 28. Упражнения со скакалкой. 1. И.П. – о. с., скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 – левую вперед на носок, скакалку вперед;

2 – передать вес тела на левую, правая сзади на носок, руки в стороны, скакалка натянута на груди; 3-4 – приставляя левую, И.П.; 5-8 – то же с другой ноги. 6 – 8 раз. 2. И.П. — о. с., скакалка, сложенная вчетверо, внизу.

1 – сгибая левую ногу, поставить ее на скакалку;

2 – выпрямить ногу вперед-вверх; 3 – согнуть ногу; 4 – И.П.; 5-8 – то же другой ногой. 8 – 12 раз. 3. И.П. – о. с., скакалка, сложенная вдвое, в левой руке, правая на поясе. 1-3 – вращение туловища влево, скакалка скользит по полу, не отрываясь от него;

4 – выпрямиться, перехватить скакалку в правую руку;

5-8 – то же вправо. 8 – 12 раз.

4. И.П. – о. с., скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 – перешагнуть через скакалку, сгибая левую ногу; 2 – то же, сгибая правую; 3-4 – перевести скакалку выкрутом в и. п., руки прямые. 6 – 10 раз.

Занятие 29. Общеразвивающие упражнения без предметов в движении.

1. Ходьба с движениями рук назад. И.П. – о.с., руки в стороны. 1-2 – два движения руками назад, руки на уровне плеч, не расслаблять; 3-4 – 2 обычных шага, дыхание равномерное. 8 – 10 раз.

2. Наклоны вперед. И.П. – о. с., руки на пояс. 1-2 – шаг вперед и приставить ногу; 3 – наклон вперед, руки в стороны, голову не опускать; 4 – И.П. 10 – 12 раз. 3. Приседания. И.П. – то же. 1-2 – присесть, руки за спину, спина прямая; 3-4 – встать; 5-8 – 3 шага вперед и И.П. 8 – 12 раз.

4. Дыхательные упражнения. 4 шага – выдох, небольшой наклон вперед, руки вниз; 2 шага – пауза; 2 шага – выдох, руки вниз-в стороны. 3 – 4 раза.

5. Мах ногой вперед. И.П. – о. с. 1-2 – 2 шага вперед; 3 – мах левой вперед, руки – правая вперед, левая в сторону; 4 – И.П.; 5-8 – то же с правой ноги.

6. Мах ногой назад. И.П. – о. с. 1-4 – 3 шага вперед и приставить ногу; 5 – мах левой назад, руки вверх.

Занятие 30. Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.

- упражнения для мышц шеи: Выполняем наклон головы вправо, фиксируем.

Расслабленную правую руку кладем на голову, ощущая растяжение шеи слева. Затем наклоняем голову влево, кладем на голову левую руку. Растяжение шеи будет ощутимо справа. Надавливать рукой на голову, чтобы усилить ощущение не надо! Упражнение выполняется по 30 секунд на каждую сторону.

- упражнения для ног: сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;

- упражнения для туловища: лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь.

- упражнения для всего тела: лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрывать глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

Физические упражнения на развитие общей координации.

Занятие 31. Ходьба - на носках; - с высоким подниманием бедра;-скрестным шагом; - приставным шагом; - на пятках; - на внутренней и наружной стороне стопы; - в полу- и полном приседе; - выпадами; - боком; - спиной вперед.

Занятие 32. Беговые перемещения.

- бег обычный; - на носках; - высоко поднимая бедро; - боком приставным шагом; - спиной вперед; - с ускорениями; - со сменой направлений по сигналу;

- по разметкам.

Занятие 33. Строевые упражнения.

- выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить» ;

- повороты направо, налево, кругом;
- размыкание и смыкание приставными шагами;
- передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали;
- команды для управления строем;
- понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах;
- повороты на месте, размыкание уступами;
- перестроение из одной шеренги в две, из колонии по одному в колонну по два; - перемена направления движения строя;
- обозначение шага на месте;
- переход с шага на бег и с бега на шаг;
- изменение скорости движения; - повороты в движении.

Занятие 34. Подвижные игры, развивающие гибкость.

- кошечка. Цель игры: способствовать улучшению гибкости у детей. Игра тренирует мышцы спины, особенно поясницы. Кроме того, она дает детям знания о домашних животных (в данном случае о кошке) и способствует развитию внимания.

- число. Цель игры: игра способствует развитию гибкости у детей, в частности разрабатывает мышцы ног и ступни. Кроме того, игра закрепляет навыки счета.

- верблюжья бега. Цель игры: развить у детей гибкость и равновесие. Игра способствует укреплению позвоночника.

- лодочки. Цель игры: способствовать развитию гибкости у детей.

Занятие 35. Подвижные игры, развивающие быстроту.

- лохматый пёс. Цель игры: развитие быстроты, воображения, игра помогает ребятам преодолевать боязнь и нерешительность.

- медведи и пчелы. Цель игры: развитие скоростных качеств, фантазии.

- хитрая лиса. Цель игры: развитие быстроты, выносливости.

- дедушка-рожок. Цель игры: развивает координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства Спортивного соперничества

- мостик и кошка. Цель игры: развитие быстроты, гибкости.

Занятие 36. Подвижные игры, развивающие силу и выносливость.

- лови — толкай. Цель игры: научить детей рассчитывать свои силы при выполнении однообразных движений. Игра тренирует мышцы ног и поясничного отдела, а также развивает быстроту и четкость движений.

- колобок. Цель игры: развить у детей навыки бегания, способствовать выработке правильного дыхания.

- кто сильнее? Цель игры: развить у детей силу и выносливость.

- мышкин дом. Цель игры: развить у детей выносливость, ловкость движений и быстроту реакции.

- репка. Цель игры: развить выносливость у детей. Игра способствует улучшению координации движений, развивает их быстроту.

Занятие 37. Подвижные игры, ловкость.

- дождик. Цель игры: развить у детей ловкость и быстроту реакции.

- болотце. Цель игры: развить у ребенка навыки прыгания.

- чародей. Цель игры: развить у детей быстроту реакции, ловкость.

Кроме того, игра воспитывает чувство товарищества.

- рыбалка. Цель игры: выработать у детей ловкость, умение работать в команде. Игра способствует развитию координации движений.

- экскаватор. Цель игры: развить у детей ловкость и быстроту движений.

Физические упражнения на развитие силы.

Занятие 38. Подтягивание.

- подтягивание в висе на низкой перекладине (количество раз);
- подъем в упор силой (количество раз);
- подтягивание в висе на высокой перекладине с фиксацией положения в верхней точке (количество раз);

Занятие 39. Отжимание.

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);
- сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных скамейках (количество раз);
- сгибание и разгибание с широкой постановкой рук в упоре лежа на полу (количество раз);
- сгибание и разгибание рук с ногами на возвышенности (количество раз);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, с поочередным вытягиванием вперед прямых рук (количество раз).

Занятие 40. Удержание высокий угол.

- поднимание ног до 90 в висе на гимнастической стенке (количество раз);
- удержание высокого угла на гимнастическом ковре (сек.);
- удержание высокого угла на низком бревне (сек.).

Занятие 41. Вис.

- вис согнув руки хватом сверху на высокой перекладине с фиксацией положения (сек.);
- вис лежа хватом сверху на низкой перекладине с фиксацией положения;
- вис согнув ноги хватом сверху на низкой перекладине с фиксацией положения (сек.);
- вис стоя хватом сверху на низкой перекладине с фиксацией положения

Занятие 42. Приседание.

- приседание на двух ногах (количество раз);
- «пистолетик» на одной ноге (количество раз);
- приседание на двух ногах с выпрыгиванием (количество раз);
- приседание на двух ногах с узкой постановкой ног (количество раз);

Занятие 43. Прыжки.

- прыжок в длину с места (см.);
- прыжки на возвышенность;
- прыжки через препятствие;
- прыжки на одной ноге;
- прыжки с касанием коленей груди;
- прыжки с поворотом вокруг своей оси.

Занятие 44. Бег с утяжелителями.

- бег на 20 метров (сек.);
- челночный бег 3x10 м (сек.);
- бег с изменением направления движения;
- бег с ускорением по сигналу;
- эстафеты.

Физические упражнений на развитие быстроты.

Занятие 45. Бег.

- бег с высоким подниманием бедра (темп средний или высокий) – 2 – 3 серии по 10– 25 раз; бег из различных стартовых положений; старт из «упора присев», с отставлением ноги назад или в сторону; бег после доставания подвешенного мяча; бег приставными шагами, продвигаясь боком;

- бег скрестными шагами;
- бег по малому кругу с наклоном туловища внутрь круга;
- бег с предельной или около предельной скоростью на отрезках от 20 до 60 м (с низкого старта и с хода);
- бег на месте в упоре 10 – 15 сек.;
- семенящий бег на 30 – 60 м с ускорением;
- бег на 60 – 100 м с ускорением.

Занятие 46. Прыжки.

- прыжки и прыжковые упражнения с места и с небольшого разбега;
- прыжки с места в длину — вперед, назад, влево, вправо;
- тройной прыжок, прыжки в высоту и длину с разбега;
- прыжки с доставанием подвесных предметов.

Занятие 47. Подвижные и спортивные игры.

- русская лапта. «борьба за мяч», пятнашки, волейбол. баскетбол.

Занятие 48. Эстафетный бег.

- встречная эстафета, круговая эстафета;
- эстафета с преодолением препятствий;
- эстафета с передачей предмета, парная эстафета.

Физические упражнений на развитие выносливости.

Занятие 49. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц ног.

- И.П. стойка, ноги на ширине плеч: Приседание; И.П. (30 сек.) Приседание с добавлением поднимания прямых рук вверх; И.П. (30сек.) Приседание с подниманием прямых рук вверх с добавлением поднимания на носки;

- присед с подниманием прямых рук вверх с добавлением поднимания на носки и удержание положения в приседе с руками вверх на носках (30 сек.)

Методика выполнения: стопы параллельно на ширине плеч, пятки не отрывать от пола (1,2), колени направлены точно вперед и не выходят за линию стопы, мышцы живота в тонусе, спина прямая

Занятие 50. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч, груди, спины, живота.

1. И.П. – упор лежа. поднимание правой руки перед собой, И.П., поднимание левой руки перед собой И.П. (30 сек.).

2. И.П. – упор лежа, поднимание правой прямой ноги, И.П., поднимание левой прямой ноги, И.П. (30 сек.).

3. И.П. – упор, лежа, поднимание правой руки и левой прямой ноги, поднимание левой руки и правой прямой ноги. И.П. (30 сек.).

4. удержание И.П. упор лежа (30 сек.).

Методика выполнения: центр тяжести распределить равномерно, ладони поставить точно под плечевыми суставами, ахилловы сухожилия растянуть, колени не сгибать, мышцы живота максимально подтянуть, поясницу не прогибать, лопатки соединить.

5. Планка на предплечьях.

Занятие 51. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц спины.

1. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые. поднимание правой руки перед собой, поднимание левой руки перед собой. И.П.

2. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые. поднимание правой прямой ноги, поднимание левой прямой ноги, И.П.

3. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые, поднимание правой руки и левой прямой ноги, поднимание левой руки и правой прямой ноги- И.П.

4. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые. 1 - 8 – Поднимание рук и ног вверх и удержание данного положения.

5. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые. 1-8 – Поднимание рук и ног с отягощением вверх и удержание данного положения.

Методика выполнения: руки прямые, не сгибать в локтевых суставах; ноги прямые, не сгибать в коленных суставах; лопатки соединены и опущены вдоль позвоночника вниз.

Занятие 52. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч и груди.

1. И.П.- упор лежа. Сгибание рук. И.П. (30 сек.).

2. И.П.- упор лежа. Сгибание рук; правой рукой коснуться левого плеча сгибание рук, левой рукой коснуться правого плеча – И.П. (30 сек.).

3. И.П.- упор лежа. Сгибание рук; – И.П.; 3-4 – правой рукой коснуться левого плеча; левой рукой коснуться правого плеча (30 сек).

4. И.П.- упор лежа. 1- 8 – сгибание рук и удержание данного положения (30 сек.). Методика выполнения: Контролировать напряжение мышц пресса, смотреть вперёд, руки на ширине плеч, спина прямая, поясница не прогибается, таз не поднимать наверх.

Занятие 53. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц живота.

1. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.1-7 – Поднимание лопаток от опоры; 8 – И.П. (30 сек.).

2. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты. 1-7 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием правого колена к груди; 8 – И.П. (30 сек.).

3. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты. 1-7 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием левого колена к груди; 8 – И.П. (30 сек.).

4. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты. 1-7 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием колен к груди; 8 – И.П. (30 сек.).

5. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты. 1-8 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием колен к груди и удерживать данное положение (30 сек.). Методика выполнения: поясница прижата к опоре, мышцы живота максимально подтянуты, руки за головой, локти направлены в стороны, подбородок направлен вперед и вверх, стопы параллельны и прижаты к опоре.

СФП. Физические упражнения на развитие гибкости.

Занятие 54. Наклоны:

- наклон вперед из седа ноги врозь (касаться грудью пола) с удержанием позы 2-3 сек. Подготовительные упражнения:

- сидя на полу, ноги вместе наклон вперед с помощью;
- стоя наклон вперед (стремиться коснуться пола ладонями);
- стоя спиной к гимнастической стенке наклониться вперед, взяться руками за вторую рейку от пола и притягивать себя, наклоняясь все ниже и ниже (ноги не сгибать);

- стоя лицом к гимнастической стенке, правая нога на рейке на высоте пояса (или груди), наклоняясь вперед, стремиться грудью коснуться ноги;

- наклон вперед, сидя ноги врозь. Коснуться груди пола и удержать это положение 2-3 секунды. Чтобы успешно выполнить это нормативное требование, рекомендуется освоить следующие упражнения:

- сидя на полу, ноги вместе, наклон вперед с помощью тренера-преподавателя, который нажимает руками в области лопаток;

- встать спиной к гимнастической стенке, наклониться вперед, ухватиться за вторую рейку и притягивать к себе, наклоняясь всё глубже и глубже (ноги не сгибать).

Занятие 55. Выкруты. Выкрут в плечевых суставах может выполняться с гимнастической палкой или со скакалкой. Для развития гибкости в плечевых суставах рекомендуется регулярно выполнять следующие упражнения:

- круговые движения руками в боковой и лицевой плоскостях поочередно,

последовательно и одновременно;

- из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение;

- тоже, но со скакалкой, руки вверх шире плеч.

Упражнения, применяемые для развития гибкости:

- повторные пружинящие движения, повышающие интенсивность растягивания (пружинящие наклоны вперед)

- движения, выполняемые по возможно большей амплитуде (наклоны назад и вперед до отказа).

- инерция движений какой-либо части тела (махи ногами вперед или в сторону с постепенно увеличивающейся амплитудой движения).

- дополнительная внешняя опора (захваты руками за рейку гимнастической стенки или отдельную часть тела с последующим притягиванием одной части тела к другой).

Занятие 56. Поднимание ног.

- поднимание прямой ноги вперед, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о неё рукой свободную руку на пояс:

- махи ногой вперёд, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенке и опираясь на неё рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо);

- встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса. Присесть на опорной ноге, удерживать прямую ногу на рейке;

- стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперёд, в сторону и назад с помощью тренера-преподавателя (не допускать болевых ощущений);

Физические упражнения на развитие равновесия.

Динамические равновесия - это разновидности передвижений шагом, бегом, подскоки, повороты, прыжки.

Занятие 57. Подскоки. Подскок – выполняют шагом вперед с последующим прыжком вверх, другую ногу энергично сгибают вперед аналогично положению ее в высоком шаге. Движение руками осуществляется произвольно, разноименно выносимой ногой. - на месте; - в движении; - на двух ногах; - с ноги на ногу; - с поворотом вокруг своей оси.

Занятие 58. Прыжки. - прыжки с продвижением;

Этим прыжкам предшествует 1-2 шага разбега, приземление почти всегда

производится на одну ногу, с последующим шагом другой. - открытый прыжок; - закрытый прыжок; Обучение закрытому и открытому прыжкам следует начинать при продвижении шагом в медленном темпе, уточняя положение рук, ног, тела. Далее можно перейти к выполнению в медленном темпе без музыки, и только после исполнить прыжки в нужном темпе под музыку вальса. Каждый прыжок выполняется на один музыкальный такт.

- прыжок со сменой ног впереди; Выполняется толчком одной ногой, другая впереди, в фазе полета происходит смена положения ног, приземление осуществляется на маховую ногу. Возможно выполнение прыжка:

- прыжок с согнутыми ногами;
- прыжок сгибая и разгибая ногу;
- прыжок с разбега;
- прыжок с поворотом.

Занятие 59. Повороты приставлением ноги; Выполняются на 45° с поворотом на одной ноге (на полупальцах) приставлением к ней другой.

- повороты переступанием;

Выполняются на высоких полупальцах, руки в стороны, плечи развернуты, голова слегка приподнята. Повороты на одной ноге. Могут быть одноименными, когда направление вращения совпадает с опорной ногой и разноименными.

- поворот на левой –налево;

- поворот на правой – направо;

- кругом. В хореографии повороты на полу следует делить на малый и большие. В малых поворотах свободная нога согнута у щиколотки или колена, большие - отведена на 90° .

Статические равновесия.

Занятие 60. Переднее равновесие. Представляет собой равновесие на одной, другая назад, тело наклонено вперед под любым углом. Стопа опорной ноги слегка развернута наружу. Свободная нога сохраняет выворотное положение, руки в стороны. Последовательность обучения:

1. И.П. – стоя на правой спиной к опоре левая прямая на опоре, руки в стороны 1 – подняться на носок правой, руки вверх 2 – И.П. После нескольких повторений выполнить с другой.

2. И.П. – стоя на правой спиной к опоре левая прямая на опоре, руки в стороны 1 – поднять правую, руки в стороны 2-3 – сохранение принятого положения. 4 – И.П., 5-8 – то же с другой.

3. И.П. – о.с. 1-2 – правая нога максимально назад, руки вперед в стороны, тело наклонить вперед, 3 – сохранение заданного положения 4 – И.П., 5-8 – то же с другой ноги.

Занятие 61. Боковое равновесие. Представляет собой равновесие на одной, другая в сторону, тело наклонено в противоположную сторону. При выполнении равновесия, стопа опорной ноги слегка развернута наружу, плечи опущены, лопатки сведены и находятся в одной плоскости с туловищем. Таз не поворачивается в сторону свободной ноги и не отводится назад. Последовательность обучения:

1. И.П. – стоя правым боком к опоре правая на опоре, руки вверх 1 – наклон влево (до горизонтального положения) 2-3 – сохранение принятого положения 4 – И.П., 5-8 – то же в другую сторону.

2. И.П. – стоя правым боком к опоре правая на опоре, руки вверх 1 – наклон влево 2 – правую ногу вверх 3 – сохранение принятого положения 4 – И.П. 5-8 – то же в другую сторону.

Занятие 62. Заднее равновесие. Представляет собой равновесие на одной другая вперед с наклоном туловища назад. При выполнении данного равновесия таз несколько поворачивается в сторону, противоположную поднятой ноге, и подается вперед (в таком положении общий центр тяжести остается над площадью опоры). Наиболее простое положение рук, руки в стороны. Опорная слегка сгибается, сгибание увеличивается по мере увеличения наклона назад. Голова при выполнении заднего равновесия с наклоном туловища до горизонтали слегка наклоняется вперед, с наклоном ниже горизонтали - назад. Последовательность обучения:

1. И.П. - лицом к опоре. Нога лежит на опоре впереди, наклон назад, постепенно увеличивая угол наклона, руки в стороны - вверх.

2. И.П. - боком к опоре. Нога на опоре впереди, наклонить туловище назад до

горизонтального положения, подняться, удерживая ногу И.П. В начале выполняется упражнение с фиксацией положений, затем слитно.

3. То же, что в упражнение 2, но поднимать ногу маховым движением и удерживать в наивысшей точке.

Занятие 63. Высокое равновесие.

Тело вертикально, Свободная нога отведена назад до горизонтального положения.

Занятие 64. Равновесие «Ласточка». Тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч. Равновесие на двух ногах на носках на полу, на низком бревне; равновесие на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад; повороты с переступанием на ограниченной площади; ходьба по бревну (низкому, среднему).

Физические упражнения на развитие координации движений.

Существует ряд методических приемов для видоизменения изученных действий:

- применение необычных исходных положений;
- «зеркальное» выполнение упражнений;
- изменение скорости и темпа;
- смена способов выполнения;
- выполнения знакомых движений в новых сочетаниях;

Занятие 65. 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.

Занятие 66. Кувырок вперед.

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

1. Группировка из различных И.П.

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

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

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

5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

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

1. Кувырок вперед.

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

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

Занятие 67. Комплекс №1 упражнений на развитие координации.

Таблица 7

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Методика выполнения
1	И.П. - О.С. 1 - руки на пояс; 2 - руки в стороны; 3 - руки вперед; 4 - руки вниз. (на координацию движений, точность)	6-8 раз	Обратить внимание на точность выполнения упражнения. Выполняется под счет, в среднем темпе,

	выполнения упражнения)		с ускорением, например, 3-х последних повторений.
2	И.П. - О.С. 1 - руки в стороны; 2 - руки к плечам; 3 - руки вверх; 4-5 - два хлопка вверх; 6 - руки к плечам; 7 - руки в стороны; 8 - И.П. (на координацию движений)	6-8 раз	Выполняется под счет в Среднем темпе, Обратить внимание на правильность выполнения всех положений рук.
3	И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - поворот головы на право; 2 - поворот головы на лево. (на вестибулярную устойчивость)	5-6 раз с открытыми глазами, 5-6 раз с закрытыми глазами.	Выполнять в Быстром темпе, плечи не поднимать, не наклоняться.
4	Ходьба по прямой линии с закрытыми глазами до ориентира (на вестибулярную устойчивость и точность выполнения упражнения)	6-8 раз	Ориентир, тренер-преподаватель стоит в стойке руки в стороны.
5	Челночный бег (на координацию движений и ловкость)	3x10м	Использовать теннисные шарики или разноцветные кубики.
6	а) Стоя, у опоры - лицом к станку (хват сверху двумя руками). Держать равновесие, стоя на носке правой, левую в сторону. То же, с другой ноги. б) Стоя у опоры - правым боком к станку (хват сверху правой рукой, левую руку в сторону). Держать равновесие, стоя на носке правой, левую назад. То же, с другой ноги (на чувство равновесия)	3 раза по 8 сек 3 раза по 8 сек	Свободную ногу высоко не поднимать, Туловище не наклонять.
7	И.П. - О.С., скакалка сзади. Темповые прыжки через скакалку с вращением вперед (на координацию движений и ловкость)	25-30 раз	Обратить внимание На вращение скакалки В лучезапястном суставе.
8	Удержание равновесия. И.П. - стойка на правой (левой) левая (правая) в сторону, руки за голову (на чувство равновесия)	25 сек	Тренер-преподаватель громко считает (вслух).

Занятие 68. Комплекс №2 упражнений на развитие координации

Таблица 8

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Методика выполнения
1	И.П. - О.С. 1-ый шаг левой, руки в стороны; 2-ой шаг правой, руки вверх; 3-ий шаг левой, руки к плечам; 4-ый шаг правой, руки вниз. (на координацию движений, точность выполнения упражнения)	6-8 раз	Выполняется под счет, в Среднем темпе. Обратить внимание На правильное выполнение упражнения, т.е. точность положения рук
2	И.П. - О.С. 1 - прыжок вверх, руки на пояс;	4- 6 раз	Выполняется под счет, в Среднем темпе,

	<p>2 - прыжок вверх, руки к плечам; 3 - прыжок вверх, руки вверх; 4 - прыжок вверх, хлопок вверху; 1 - то же, что и 4; 6 - прыжок вверх, руки к плечам; 7 - прыжок вверх, руки на пояс; 8 - прыжок вверх в И.П. (на координацию движений)</p>		<p>Обратить внимание На точность И правильность выполнения, всех Положений рук и движений.</p>
3	<p>Стоя без опоры, держать равновесие на носке правой, левую назад, руки в стороны. То же с другой ноги (на чувство равновесия)</p>	<p>3 раза по 5 сек 3 раза по 5 сек</p>	<p>Свободную ногу поднимать на 45°, Туловище не наклонять вперед.</p>
4	<p>Прыжок в длину с места, стоя спиной к линии отталкивания. (на координацию движений)</p>	<p>6-8 раз</p>	<p>Поворот выполняется после отталкивания</p>
5	<p>И.П. - упор стоя на коленях, правая рука вперед, левая назад. 1 - 2 - толчком смена положения рук; 3 - 4 - толчком, и. п. (на координацию движений, точность выполнения упражнения)</p>	<p>6-8 раз</p>	<p>Для места расположения нарисовать мелом окружности или квадратики согласно размеру ладони.</p>
6	<p>а) И.П. - первая (не выворотная) позиция, руки на пояс. 1 - прыжок вверх во вторую (не выворотную) позицию; 2 - прыжок вверх по второй позиции; 3 прыжок вверх в первую (не выворотную) позицию; 4 - прыжок вверх по первой позиции. б) И.П. - третья позиция, правая впереди, руки на пояс. 1-2 - прыжки вверх в третьей позиции, правая впереди; 3-4 - прыжки вверх, в третьей позиции, левая впереди. г) И.П. - стойка, руки на пояс. 1 - прыжок с поворотом вправо на 90°; 2 - то же, что и 1; 3 - то же, что и 2; 4 - прыжок с поворотом вправо на 90° в и. п.; 5-8 - то же в другую сторону. (на координацию движений, точность выполнения упражнения)</p>	<p>25 сек</p>	<p>Выполняется под Счет тренера-преподавателя, В среднем темпе. Следить за правильным выполнением упражнения.</p>
7	<p>Удержание равновесия. И.П. - стойка ноги врозь: правая (левая) впереди на носок, левая (правая) сзади на пятке, руки вниз, глаза закрыты. (на чувство равновесия)</p>	<p>15-20 м 2-3 повторения</p>	<p>Тренер-преподаватель считает вслух.</p>
8	<p>И.П. - О.С., скакалка сзади. Прыжки через скакалку с продвижением вперед. (на координацию движений и ловкость)</p>	<p>15-20 м 2-3 повторения</p>	<p>Обратить внимание На вращение скакалки В лучезапястном суставе.</p>

Физические упражнения на развитие прыгучести.

Занятие 69. Упражнения для тренировки общей прыгучести.

- подскоки вверх толчком с двух ног;
- многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед;
- то же со сменой ног;
- то же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;
- прыжки со скакалкой.

Занятие 70. Упражнения для развития специальной прыгучести.

- подскоки с носка на двух с продвижением вперед, руки вперед, вверх, спина прямая (две длины помоста для вольных упражнений, Ж);
- то же с продвижением назад;
- прыжки с возвышения (25-30 см) с отскоком на возвышение (35-50 см), приход с прямыми ногами и прямым телом.

Занятие 71. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).

- прыжки, напрыгивания, спрыгивания
- упражнения с небольшим отягощением
- челночный бег с ускорением
- прыжки со скакалкой; прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на различной опоре (на полу, на ковре, на поролоновом кубе, на гимнастическом мосте); наскок на гимнастический мост с места, с шагов, с разбега, с отскоком; Шпагаты, мосты, упоры.

Шпагат прямой. Прямой шпагат – это сед с предельно разведенными врозь ногами (в стороны), туловище вертикально, руки в стороны. Обучение шпагата рекомендуется начинать с выполнения упражнений, описанных в теме 2.4. поднимание ног в сторону на 90 градусов, содействует хорошему выполнению прямого шпагата и исключает травматические повреждения. Кроме указанных упражнений рекомендуются следующие:

а) из упора лёжа ноги врозь пошире, носки повёрнуты наружу, поворот туловища направо и налево, выставляя руки то в одну, то в другую сторону. Поворачиваясь налево, стремиться коснуться пола правым бедром, поворачиваясь направо, - левым бедром;

б) стоя лицом к гимнастической стенке, развести ноги врозь пошире. Держась руками за стенку, стремиться опуститься как можно ниже;

в) тоже, но встать на 2 - 3 рейку;

г) стоя ноги врозь пошире, набивной мяч между ногами. Разводя ноги стремиться сесть на мяч;

д) из седа ноги врозь пошире, опираясь на руки вперёд, встать на ноги и вернуться в И. П.

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

Мосты. Мост – дугообразное, максимально прогнутое положение исполнителя с опорой на ноги и руки спиной вниз. Мост из положения лёжа. Умения выполнять мост имеет существенное значение не только для развития гибкости тела, но и для успешного вольными и акробатическими упражнениями. Упражнения для овладения мостом:

а) наклоны назад, касаясь стенки руками;

б) стоя на коленях, руки вверх, наклон назад, стремиться коснуться руками

в) сидя спиной к стенке, взяться руками за рейку на высоте головы, согнуть ноги и поставить на ширине плеч, прогибаясь встать;

г) стоя спиной к стенке, наклониться назад и опираясь руками о стенку, выполнить мост;

д) лёжа на спине, согнуть ноги и упереться руками за головой;

е) стоя, наклоном назад мост с помощью тренера-преподавателя.

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

Упоры. Упор – это вертикальное или горизонтальное статическое положение обучающегося 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.

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

Перекаты (вращательные упражнения). Перекат – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

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;

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.

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений (СФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Уметь:

- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость).

Техническая подготовка

Опорный прыжок.

Занятие 72. Прямые прыжки, проходит первое обращение к упражнению, пробные исполнения. Углубленное разучивание упражнения.

Занятие 73. Прямые прыжки. Козёл, конь в ширину: наскок в упор присев, соскок прогнувшись. Исполняется с быстрого разбега.

Бревно. При ходьбе по бревну необходимо, чтобы центр тяжести тела находился постоянно над опорой. Тренировка на бревне, степень устойчивости на котором значительно меньше, чем на полу, позволяет создавать новые навыки, равновесия, повышая тем самым двигательные возможности обучающихся.

Занятие 74. Стойки на ногах, равновесия, их перемены. Демонстрация навыков в усложненных опорных условиях.

Занятие 75. Седы, упоры, стойки их перемены.

Занятие 76. Перемещения и прямые прыжки. Исполнение в сериях «прыжок-приземление».

- прыжки (подскоки) на месте простые с поворотами поперек – продольно и различными движениями руками с поворотами кругом.

Занятие 77. Маховые и толчковые повороты. Широкая амплитуда движения, четкая фиксация конечного положения в стойке.

Занятие 78. Перекаты и кувырки.

- из седа верхом поперек перекат назад в стойку на лопатках. Навык симметричного движения назад с четким захватом.

Занятие 79. Входы и вскоки.

- из упора стоя наскоки в упор продольно; Быстрая точная фиксация конечного положения с сохранением технической осанки и без «поправок».

- с разбега;

Акробатика первое обращение к упражнению, пробные исполнения. Углубленное разучивание упражнения. Освоения упражнения до уровня двигательного навыка. Совершенствование и эксплуатация упражнения в практике.

Занятие 80. Упоры, равновесия, стойки.

- основная стойка, стойка руки вверх, поза статического равновесия при поскоках. Владение осанкой, стилем, активной оттяжкой тела вверх в стойке руки вверх.

- упоры присев, стоя согнувшись, лежа на бедрах, лежа, лежа сзади.

Владение техникой рациональной позы, осанкой, необходимым тонусом.

Занятие 81. Простые прыжки и приземления.

- простой прыжок (подскок) на месте и приземление в поскок (на полу).

- прыжок (соскок) «в глубину» с подвесного мостика на мат.

Занятие 82. Перекаты, кувырки.

- группирование из положения лежа на спине и разгруппировка.

Контроль захвата голени руками, правильное положение головы в градусах и переменах в положении группировки лежа на спине активные «раскачивания» с циклическим вращением вперед и назад. Неоднократное повторение перекатов вперед-назад, правильная работа головой в положениях прогнувшись. При движении со «старта пловца». Близкая постановка рук («под себя») во всех случаях – грубая ошибка.

Занятие 83. Перемахи и круги ногами.

- из упора лежа прыжком перемах согнув ноги и ноги врозь в упор лежа сзади.

Занятие 84. Непрыжковые перевороты.

Занятие 85. Перевороты боком.

- с шага переворот влево и вправо начальным движением вперед и в сторону.

Исполняется с равномерной постановкой рук и ног точно на одной линии, с хорошо выраженным махом одной и толчком другой, с активной опорой руками.

- с шага, короткого разбега серия темповых переворотов боком. Быстрое продвижение без потери темпа в соединениях.

Хореографическая подготовка. Формирование правильной осанки, обучение позициям ног и рук, обучение технике выполнения элементов у опоры по точкам, в медленном темпе. По мере усвоения всех элементов в сторону разучивается выполнение элемента вперед, (стоя спиной или лицом к опоре). Батман тандю вперед выполнять: на счет 1–2 скольжение всей стопой, на 3–4

дотягивание стопы и сгибание фаланг пальцев до положения вперед – на носок. Пятка высоко поднята над полом и развернута вперед. Движение в ИП начинается с фаланг пальцев скользящим движением, удерживая «выворотное» положение стопы на счет 1–4. В уроке необходимо чередовать и сочетать элементы партерной хореографии с элементами у опоры, элементами ИВС (перекаты, кувырки, упоры и т. д.), а также применять элементы игры, имитационные упражнения и доступные танцевальные движения.

Занятие 86. Элементы классического танца (у опоры).

- изучение позиций классического танца: I свободная позиция для ног, вторая, третья свободная позиция (стопы развернуты под углом 140— 150°);

- переход из I п. во II, из I п. в III;

- основные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья;

- полуприседы по I, II, III п.; приседы по I, II, III п.

- батман «крестом» (вперед, в сторону, назад, в сторону). То же из III

Занятие 87. Движения свободной пластики.

- круглый полуприсед лицом к опоре на всей стопе, стопы параллельно (I закрытая позиция);

- прямая волна вперед лицом к опоре;

Занятие 87. Партерная хореография.

- сед с согнутыми ногами, касаясь пальцами пола. Поочередное сгибание и разгибание стоп, не отрывая носки от пола.

- в седе с прямыми ногами сгибание-разгибание стоп.

- в седе углом сгибание-разгибание стоп с постепенным разведением и сведением ног.

- в седе с прямыми ногами вытянуть подъемы, пальцы на себя, оттянуть носки, взять стопы на себя. То же поочередно правой, левой стопой. То же, но в положении лежа на спине.

- в положении лежа на животе поочередные или одновременные сгибания ног в выворотное положение (пассэ). То же, но в упорах на предплечьях.

- из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь, согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед).

- лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя, сгибая-разгибая ногу (через пассэ), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками. То же, но в различных исходных положениях: в упоре на предплечьях сзади; лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища.

Занятие 88. Элементы историко-бытового и современного танца.

- приставные, переменные шаги;

- шаги галопа вперед, в сторону, назад;

- шаги польки вперед, в сторону, назад;

Занятие 89. Равновесия, повороты, прыжки.

- равновесие на двух ногах на полупальцах;

- равновесие на одной ноге на всей стопе, другая вперед, в сторону, назад;

- повороты приставлением, переступанием в медленном темпе;

- прыжки на двух ногах в I, II, III свободных позициях:

- прыжки со сменой позиций ног;

- скачки с одной ноги на другую;

Занятие 90. Хореографические упражнения на бревне.

- ходьба на всей стопе с носка с продвижением вперед, назад; шаги галопа, польки;
- равновесия на двух ногах на полупальцах, на одной, другая вперед, в сторону, назад;
- повороты;
- повороты на двух ногах на 180° на конце, середине бревна.

Занятие 91. Рекомендуемые хореографические движения и методика их обучения.

- упражнения выполнять поочередно с правой, затем с левой или наоборот.
- полька (м/р 2/4). Подводящие упражнения: а) приставные шаги вперед с правой и с левой; б) приставные шаги вперед с переступанием на полупальцах (на носках); в) подскок с продвижением вперед на левой, правая вперед книзу; г) подскок с переступанием в продвижении вперед на левой, правая вперед книзу (то же самое с правой).
- шаг галопа (м/р 2/4), подскоки (м/р 2/4). Выполняются с продвижением вперед, назад.

Годовой учебно-тематический план 3 год обучения (заключительный)

Таблица 9

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		теория	практика	всего	
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка	4/6	0	4/6	
2	1.1 Физическая культура и спорт в России. История спортивной гимнастики	1		1	Беседа Опрос
3	1.2. Терминология Гимнастических упражнений. Психологическая подготовка.	1		1	
4	1.3 Правила поведения в гимнастическом зале и пользование гимнастическими снарядами.	1		1	
5	1.4. Личная и общественная гигиена. Предупреждение травматизма	1		1	
6	1.5 Теоретические основы упражнений спортивной гимнастики.	1		1	
7	1.6 Профилактика травматизма при занятии спортивной гимнастикой.	1		1	
8	Раздел 2. Практическая подготовка		148/222	148/222	
9	2.1. Общая физическая подготовка 2.1.1 Общеразвивающие упражнения: развитие мышц шей, рук и плечевого пояса. Занятие 9. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 10. Упражнения на увеличение подвижности в локтевых суставах. Занятие 11. Упражнения на увеличение подвижности в плечах и предплечьях.		60/90 10/14	60/90 10/14	Контрольные нормативы Наблюдение за выполнением упражнений и действий по ОФП. Текущий контроль.

	<p>Занятие 12. Силовые упражнения для мышц сгибателей.</p> <p>Занятие 13. Силовые упражнения для мышц разгибателей.</p> <p>Занятие 14. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах.</p> <p>Занятие 15. Упражнения для увеличения подвижности в шейных суставах.</p> <p>2.1.2 Физические упражнения на развитие мышц туловища</p> <p>Занятие 16. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.</p> <p>Занятие 17. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника.</p> <p>Занятие 18. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища.</p> <p>Занятие 19. Наклон в стороны.</p> <p>Занятие 20. Наклон вперед.</p> <p>Занятие 21. Повороты.</p> <p>Занятие 22. Упражнения для мышц спины.</p> <p>2.1.3. Физические упражнения на развитие мышц ног и тазового пояса</p> <p>Занятие 23. Упражнения для стопы и голени.</p> <p>Занятие 24. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.</p> <p>Занятие 25. Упражнения для мышц бедра. Силовые упражнения.</p> <p>Занятие 26. Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах.</p> <p>2.1.4. Физические упражнения на разностороннее развитие мышц</p> <p>Занятие 27. Упражнения с гимнастической палкой.</p> <p>Занятие 28. Упражнения со скакалкой.</p> <p>Занятие 29. Общеразвивающие упражнения без предметов в движении.</p> <p>Занятие 30. Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.</p> <p>2.1.5 Физические упражнения на развитие общей координации</p> <p>Занятие 31. Ходьба.</p> <p>Занятие 32. Беговые перемещения.</p> <p>Занятие 33. Строевые упражнения.</p> <p>Занятие 34. Подвижные игры, развивающие гибкость.</p> <p>Занятие 35. Подвижные игры, развивающие быстроту.</p> <p>Занятие 36. Подвижные игры, развивающие силу и выносливость.</p> <p>Занятие 37. Подвижные игры, развивающие ловкость.</p>		14/16	14/16	
			5/8	5/8	
			26/44	26/44	
			5\8	5\8	
10	2.2. Специальная физическая подготовка		45/66	45/66	Контрольные нормативы

<p>2.2.1 Физические упражнения на развитие силы Занятие 38. Подтягивание. Занятие 39. Отжимание. Занятие 40. Удержание высокий угол. Занятие 41. Вис. Занятие 42. Приседание. Занятие 43. Прыжки. Занятие 44. Бег с утяжелителями.</p>		3/8	3/8	Наблюдение за техникой владения двигательными умениями и навыками. Текущий контроль.
<p>2.2.2 Физические упражнения на развитие быстроты Занятие 45. Бег. Занятие 46. Прыжки. Занятие 47. Подвижные и спортивные игры. Занятие 48. Эстафетный бег.</p>		5/7	5/7	
<p>2.2.3 Физические упражнения на развитие выносливости Занятие 49. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц ног. Занятие 50. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч, груди, спины, живота. Занятие 51. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц спины. Занятие 52. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч и груди. Занятие 53. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц живота.</p>		5/8	5/8	
<p>2.2.4 Физические упражнения на развитие гибкости (пассивная и активная) Занятие 54. Наклоны. Занятие 55. Выкруты. Занятие 56. Поднимание ног.</p>		10/13	10/13	
<p>2.2.5 Физические упражнения на равновесие Занятие 57. Подскоки. Занятие 58. Прыжки. Занятие 59. Повороты. Статические равновесия. Занятие 60. Переднее равновесие. Занятие 61. Боковое равновесие. Занятие 62. Заднее равновесие. Занятие 63. Высокое равновесие. Занятие 64. Равновесие «Ласточка».</p>		5/6	5/6	
<p>2.2.6 Физические упражнения на развитие координации движений Занятие 65. Группировка. Занятие 66. Кувырок вперед. Занятие 67. Комплекс №1 упражнений на развитие координации.</p>		5/7	5/7	

	<p>Занятие 68. Комплекс №2 упражнений на развитие координации.</p> <p>2.2.7 Физические упражнения на развитие прыгучести</p> <p>Занятие 69. Упражнения для тренировки общей прыгучести.</p> <p>Занятие 70. Упражнения для развития специальной прыгучести.</p> <p>Занятие 71. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).</p> <p>2.2.8 Шпагаты, мосты, упоры.</p> <p>2.2.9 Стойки, перекаты</p>		2/2	2/2	
11	<p>2.3 Техническая подготовка</p> <p>2.3.1 Опорный прыжок</p> <p>Занятие 72. Прямые прыжки.</p> <p>Занятие 73. Прямые прыжки с разбега</p> <p>2.3.2 Бревно</p> <p>Занятие 74. Стойки на ногах, равновесия, их перемены.</p> <p>Занятие 75. Седы, упоры, стойки их перемены.</p> <p>Занятие 76. Перемещения и прямые прыжки.</p> <p>Занятие 77. Маховые и толчковые повороты</p> <p>Занятие 78. Перекаты и кувырки.</p> <p>Занятие 79. Входы и вскоки</p> <p>2.3.3 Акробатика</p> <p>Занятие 80. Упоры, равновесия, стойки.</p> <p>Занятие 81. Простые прыжки и приземления.</p> <p>Занятие 82. Перекаты, кувырки, «кульбиты».</p> <p>Занятие 83. Перемахи и круги ногами.</p> <p>Занятие 84. Непрыжковые перевороты.</p> <p>Занятие 85. Перевороты и сальто боком.</p> <p>2.3.4 Хореографическая подготовка</p> <p>Занятие 86. Движения свободной пластики.</p> <p>Занятие 87. Партерная хореография.</p> <p>Занятие 88. Равновесия, повороты, прыжки.</p> <p>Занятие 89. Хореографические упражнения</p> <p>Занятие 90. Хореографические движения</p> <p>Занятие 91. Хореография на бревне.</p>		39/59 4/8	39/59 4/8	<p>Наблюдение.</p> <p>Выполнение гимнастических элементов.</p> <p>Текущий контроль.</p> <p>Выполнение технических элементов</p> <p>Текущий контроль.</p>
			10/17	10/17	
			15/20	15/20	
			10/14	10/14	
12	2.4 Участие в соревнованиях		2/4	2/4	<p>Наблюдение.</p> <p>Выполнение гимнастических умений.</p>
13	2.5 Контрольные испытания		2/2	2/2	<p>Тестирование.</p> <p>Выполнение обязательного минимума подготовки.</p>

14	3. Психологическая подготовка	4	0	4	Беседа, опрос, консультация
Всего:		8/12	148/222	148/222	

Календарный учебный график по дополнительной общеразвивающей программе «спортивная гимнастика» третий год обучения.

Таблица 10

Всего /Раздел / месяц		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
4\6	Теоретическая подготовка	1		1		/1	1		1	/1
60\90	Общая физическая подготовка	8/9	8/9	8/12	7/9	7/11	6/10	6/12	5/9	5/9
45/66	Специальная физическая подготовка	5/8	5\8	5/8	5/7	5/7	5/7	5/7	5/7	5/7
39/59	Техническая подготовка	3/6	3/7	4/6	4/7	4/6	4/7	6/6	6/7	5/7
2\4	Участие в соревнованиях				1	1			1	1
2	Контрольные упражнения Переводные испытания	1								1
4/6	Психологическая подготовка		1		1		1	1	/1	/1
Всего часов 156/234 часов		18/ 26	17/ 25	18/ 26	18/ 26	17/ 27	17/ 25	18/ 26	17/ 26	16/ 27

**СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА
третьего года обучения**

Теоретическая, психологическая подготовка

Занятие 1. Физическая культура и спорт в России.

Содержание: понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития.

Занятие 2. История спортивной гимнастики. Терминология гимнастических упражнений

Содержание: Зарождение гимнастики. Виды гимнастики, значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Термины гимнастических упражнений. Термины общеразвивающих и вольных упражнений. Термины прыжков, кувырков. Термины простейших акробатических упражнений.

Занятие 3. Правила поведения в гимнастическом зале и пользование гимнастическими снарядами. Личная гигиена.

Содержание: требования к обучающимся в спортивной зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Переноска матов и укладка их. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости

рта. Режим дня и гигиена юного спортсмена. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

Занятие 4. Предупреждение травматизма. Психологическая подготовка.

Содержание: структура проведения учебно – тренировочного занятия. Значение дисциплины во время проведения учебно-тренировочного занятия. Соблюдение правил техники безопасности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. Воспитание у гимнасток таких моральных качеств, патриотизм, трудолюбие, коллективизм, дружба, товарищество, честность и правдивость. Формирование у гимнасток положительного отношения к гимнастике, устойчивых спортивных мотивов и интересов.

Развитие общих физических качеств (ОФП)

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Занятие 5. Упражнения для пальцев и кисти.

Силовые упражнения:

- сжатие теннисного мяча на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене. - сгибание в запястьях;
- сгибание в запястьях в стороны. сгибание пальцев.

Занятие 10. Упражнения на увеличение подвижности в локтевых суставах.

- руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;
- упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья;

Занятие 11. Упражнения на увеличение подвижности в плечах и предплечьях.

- махи руками назад;
- подъем по спине;
- вращение предплечьями, вращение плечами.

Занятие 12. Силовые упражнения для мышц сгибателей.

- набивной мяч (гантели) вниз, сгибание рук к плечам;
- то же с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;
- отжимание в упоре лежа;
- лазанье по канату;

Занятие 13. Силовые упражнения для мышц разгибателей.

- разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;
- разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;
- передвижения в планке;
- упражнение «лодочка»;

Занятие 14. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах.

- одна рука вверх, другая вниз, смена положений рук рывком в конце движения, сведение прямых рук за спиной рывками назад;
- поднимание и опускание плеч, круги руками в боковой плоскости;

Упражнения для мышц шеи

Занятие 15. Упражнения для увеличения подвижности в суставах

- наклоны головы вперед, назад, наклоны головы в стороны;
- повороты головы налево, направо, подъем головы, лежа на спине, подъем головы, лежа на животе.

Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса и косых мышц живота.

Занятие 16. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.

Силовые упражнения:

- из положения лежа поднимание туловища в сед;
- из положения лежа поднимание прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись, то же с отягощением, из виса углом на гимнастической стенке – поднимание ног в высокий угол;
- высокий угол в упоре на бревне (на время);
- лежа на мате – быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали (складка), «прилипалка» на гимнастической стенке на время.

Занятие 17. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника.

- стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх;
- прогиб назад стоя, скручивания в упоре стоя согнувшись, правая рука касается левой ноги и наоборот, скручивания лежа на животе/на спине с заведением ноги в противоположную сторону.

Занятие 18. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища.

Силовые упражнения:

- из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх;
- лежа на боку, приподнять одну ногу, присоединить к ней другую, опустить ноги, лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, наклоны в стороны с касанием пяток, подъем корпуса из боковой планки на коленях, боковая планка.

Занятие 19. Наклон в стороны.

- ноги расставлены на ширине плеч, руки находятся на поясе либо одна на поясе, а вторая заведена за голову. Плечи расправлены, бедра зафиксированы, поясница не прогибается. Наклон вправо, выполнить 10-15 повторений. Наклон осуществляется с напряженным прессом. Выполнить 10-15 повторений в другую сторону, наклоны в стороны с отягощением, наклоны в стороны со скручиванием корпуса.

Занятие 20. Наклон вперед. Это упражнение укрепляет позвоночник и способствует растяжке. Стопы находятся на ширине плеч, в пояснице — прогиб. Наклоняться вперед следует с напряженным прессом, стараясь сохранить спину максимально выпрямленной. Пальцы рук должны касаться пола.

- ноги врозь, наклон вперед руки в стороны, взгляд направлен вперед;
- ноги вместе, наклон вперед руки касаются пола;
- ноги вместе, наклон вперед руками обхватить ноги с фиксацией положения;

Занятие 21. Повороты.

- руки на поясе. Ноги чуть шире плеч, слегка согнуты. Таз вращается в плоскости, параллельной полу, выполняя полный круг. Двигаться следует по 10-15 повторений по часовой стрелке и обратно.

- руки подняты на уровень груди и расставлены перпендикулярно туловищу, можно согнуть их в локтях, ноги на ширине плеч. Повороты осуществляются верхней половиной тела, в то время как нижняя сохраняет неподвижность.

- ноги врозь, руки перед грудью согнутые в локтевом суставе, повороты в стороны с махом разноименной ноги в противоположную сторону.

- сед ноги врозь, повороты в стороны с касанием руками пола за спиной.

Физические упражнения на развитие силы мышц спины.

Занятие 22. Упражнения для мышц спины.

Силовые упражнения:

- наклоны вперед с набивным мячом, удерживаемым руками на затылке;

- лежа на животе, прогибания, руки вверх;

- лежа на животе, прогибания, руки вверх с отягощением или гимнастической палкой.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Встать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены.

- наклон с опорой на стену, подъем рук и ног лежа на животе;

Физические упражнения на развитие мышц ног и тазового пояса.

Занятие 23. Упражнения для стопы и голени.

Силовые упражнения:

- поднимание на носки, то же с отягощением;

- исходное положение – сидя, ноги прямо, носки на себя. Поочередное натягивание носков на себя и от себя;

- исходное положение – стойка, опираясь руками на стену, между пяток зажат массажный мяч. Подъем на носки, опускание, не потеряв при этом мяч.

Занятие 24. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.

- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги;

- из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола.

Занятие 25. Упражнения для мышц бедра. Силовые упражнения.

- приседания на двух и одной ноге, приседания с гантелями в руках;

- ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе,

Занятие 26. Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах:

- круговые движения тазом в стойке ноги врозь;

- пружинящие движения в положении широкого выпада вперед;

- лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, голень правой ноги лежит на бедре левой, руками, обхватив бедро, подтянуть левую ногу к груди;

- «бабочка» с наклоном вперед и фиксацией положения;

Физические упражнения на разностороннее развитие мышц всего тела.

Занятие 27. Упражнения с гимнастической палкой.

1. И.П. – стойка ноги вместе, палка внизу. 1-2 – палку вверх, подняться на носки и потянуться, вдох; 3-4 – И.П., выдох. 6-8 раз.

2. И.П. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1 – наклон вперед, руками коснуться пола, выдох; 2 – И.П., вдох. Во время наклона ноги прямые, задание усложняется изменением ширины хвата. 12–15 раз.

3. И.П. – стойка ноги врозь, палка впереди, хват шире плеч. 1 – поворот туловища направо; 2 – И.П.; 3-4 – то же в левую сторону. При поворотах плечевой пояс закрепить, ноги с места не сдвигать.

4. И.П. – стойка ноги вместе, палка внизу. 1-4 – поднимая палку вперед, сесть на пол и вытянуть ноги; 5-8 – встать, не касаясь руками и палкой пола.

5. И.П. – стойка ноги вместе, палка горизонтально вверх. 1 – правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 2 – И.П.; 3-4 – то же в левую сторону. При наклоне – выдох, при выпрямлении – вдох.

6. И.П. – лежа на груди, палка вверх (руки свободно лежат на полу). 1-2 – прогнуться, поднимая палку повыше, вдох; 3-4 – И.П., выдох. Ширину хвата можно менять, постепенно уменьшая расстояние между руками. 6 – 8 раз.

7. И.П. – лежа на спине, палка внизу, хват на ширине плеч. 1-2 – сгибая ногу вперед, провести ее между руками и палкой, выпрямить и опустить вниз (палка между ног); 3-4 – И.П. Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой. Дыхание произвольное, не задерживать. 10—12 раз.

Занятие 28. Упражнения со скакалкой.

1. И.П. – о. с., скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 – левую вперед на носок, скакалку вперед; 2 – передать вес тела на левую, правая сзади на носок, руки в стороны, скакалка натянута на груди; 3-4 – приставляя левую, И.П.; 5-8 – то же с другой ноги. 6 – 8 раз.

2. И.П.— о. с., скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1 – сгибая левую ногу, поставить ее на скакалку; 2 – выпрямить ногу вперед-вверх; 3 – согнуть ногу; 4 – И.П.; 5-8 – то же другой ногой. 8 – 12 раз.

3. И.П. – о. с., скакалка, сложенная вдвое, в левой руке, правая на поясе. 1-3 – вращение туловища влево, скакалка скользит по полу, не отрываясь от него; 4 – выпрямиться, перехватить скакалку в правую руку; 5-8 – то же вправо. 8 – 12 раз.

5. Прыжки через скакалку по заданию.

Занятие 29. Общеразвивающие упражнения без предметов в движении.

1. Ходьба с движениями рук назад. И.П. – о.с., руки в стороны. 1-2 – два движения руками назад, руки на уровне плеч, не расслаблять; 3-4 – 2 обычных шага, дыхание равномерное. 8 – 10 раз.

2. Наклоны вперед. И.П. – о. с., руки на пояс. 1-2 – шаг вперед и приставить ногу; 3 – наклон вперед, руки в стороны, голову не опускать; 4 – И.П. 10 – 12 раз. 3. Приседания. И.П. – то же. 1-2 – присесть, руки за спину, спина прямая; 3-4 – встать; 5-8 – 3 шага вперед и И.П. 8 – 12 раз.

5. Мах ногой вперед. И.П. – о. с. 1-2 – 2 шага вперед; 3 – мах левой вперед, руки – правая вперед, левая в сторону; 4 – И.П.; 5-8 – то же с правой ноги.

7. Ходьба на носках. 8. Прыжки с продвижением вперед. 9. Ходьба, упражнения дыхательные и на расслабление (1 мин).

Занятие 30. Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.

- упражнения для мышц шеи: Выполняем наклон головы вправо, фиксируем. Расслабленную правую руку кладем на голову, ощущая растяжение шеи слева. Затем наклоняем голову влево, кладем на голову левую руку. Растяжение шеи будет ощутимо справа. Упражнение выполняется по 30 секунд на каждую сторону.

- упражнения для ног: сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;

- упражнения для всего тела: лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрывать глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

Физические упражнения на развитие общей координации.

Занятие 31. Ходьба.

- на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным шагом, приставным шагом. На пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком, спиной вперед.

Занятие 32. Беговые перемещения.

- бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу.

Занятие 33. Строевые упражнения.

- выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить», повороты направо, налево, кругом;

- построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре;

- передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали, команды для управления строем;

- понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах;

- повороты на месте, размыкание уступами;

- переход с шага на бег и с бега на шаг, повороты в движении.

Занятие 34. Подвижные игры, развивающие гибкость.

- кошечка. Цель игры: способствовать улучшению гибкости у детей. Игра тренирует мышцы спины, особенно поясницы.

- прыжки через барьер. Игра также вырабатывает навыки прыгания.

- верблюжья бега. Игра способствует укреплению позвоночника.

- лодочки. Укрепление позвоночника, развивается четкость, ловкость и быстрота движений.

Занятие 35. Подвижные игры, развивающие быстроту.

- лохматый пёс. Цель игры: развитие быстроты, воображения, игра помогает ребятам преодолевать боязнь и нерешительность.

- медведи и пчелы. Цель игры: развитие скоростных качеств, фантазии.

- хитрая лиса. Цель игры: развитие быстроты, выносливости.

- дедушка-рожок. Цель игры: развивает координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества

- мостик и кошка. Цель игры: развитие быстроты, гибкости.

Занятие 36. Подвижные игры, развивающие силу и выносливость.

- лови — толкай. Цель игры: научить детей рассчитывать свои силы при выполнении однообразных движений. Игра тренирует мышцы ног и поясничного отдела, а также развивает быстроту и четкость движений.

- колобок. Цель игры: развить у детей навыки бегания, способствовать выработке правильного дыхания;

- кто сильнее? Цель игры: развить у детей силу и выносливость;

- мышкин дом. Цель игры: развить у детей выносливость, ловкость движений и быстроту реакции;

Занятие 37. Подвижные игры, ловкость.

- дождик. Цель игры: развить у детей ловкость и быстроту реакции;

- болотце. Цель игры: развить у ребенка навыки прыгания;

- чародей. Цель игры: развить у детей быстроту реакции, ловкость;

- рыбалка. Цель игры: выработать у детей ловкость, умение работать в команде. Игра способствует развитию координации движений.

Развитие специальных физических качеств (СФП)

Физические упражнения на развитие силы.

Занятие 38. Подтягивание.

- подтягивание в висе на низкой перекладине (количество раз);
- подтягивание в висе на высокой перекладине (количество раз);
- подъем в упор силой (количество раз), подтягивание в висе на высокой перекладине под счет (количество раз).

Занятие 39. Отжимание.

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);
- сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных скамейках (количество раз);
- сгибание и разгибание рук с ногами на возвышенности (количество раз);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, с поочередным вытягиванием вперед прямых рук (количество раз).

Занятие 40. Удержание высокий угол.

- поднимание ног до 90 в висе на гимнастической стенке (количество раз);
- удержание высокого угла на гимнастическом ковре (сек.);
- удержание высокого угла на низком бревне (сек.).

Занятие 41. Вис.

- вис согнув руки хватом сверху на высокой перекладине с фиксацией положения (сек.), вис лежа хватом сверху на низкой перекладине с фиксацией положения (сек.);
- вис согнув ноги хватом сверху на низкой перекладине с фиксацией положения (сек.).

Занятие 42. Приседание.

- приседание на двух ногах (количество раз), «пистолетик» на одной ноге (количество раз), приседание на двух ногах с выпрыгиванием (количество раз), приседание на двух ногах с широкой постановкой ног (количество раз).

Занятие 43. Прыжки.

- прыжок в длину с места (см.), прыжки на возвышенность, прыжки через препятствие, прыжки на одной ноге, прыжки с касанием коленей груди, прыжки с касанием пяток ягодиц, прыжки с поворотом вокруг своей оси.

Занятие 44. Бег с утяжелителями.

- бег на 20 метров (сек.), челночный бег 3x10 м (сек), бег с изменением направления движения, бег с ускорением по сигналу, эстафеты.

Физические упражнений на развитие быстроты.

Занятие 45. Бег.

- бег с высоким подниманием бедра (темп средний или высокий) – 2 – 3 серии по 10– 25 раз; бег из различных стартовых положений; старт из «упора присев», с отставлением ноги назад или в сторону; бег после доставания подвешенного мяча; бег приставными шагами, продвигаясь боком;

- бег скрестными шагами, бег по малому кругу с наклоном туловища внутрь круга;

- бег с предельной или около предельной скоростью на отрезках от 20 до 60 м (с низкого старта и с хода);

- семенящий бег на 30 – 60 м с ускорением, бег с хода по отметкам (10 – 12), расположенным на расстоянии 100 – 120 см, бег на 60 – 100 м с ускорением.

Занятие 46. Прыжки.

- прыжки и прыжковые упражнения с места и с небольшого разбега, прыжки с места в длину — вперед, назад, влево, вправо, тройной прыжок, прыжки в высоту и длину с разбега, прыжки с доставанием подвесных предметов.

Занятие 47. Подвижные и спортивные игры.

- русская лапта, «борьба за мяч», пятнашки, волейбол, баскетбол.

Занятие 48. Эстафетный бег.

- встречная эстафета, круговая эстафета, эстафета с преодолением препятствий, эстафета с передачей предмета, парная эстафета.

Физические упражнений на развитие выносливости.

Занятие 49. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц ног.

- И.П. стойка, ноги на ширине плеч: Приседание; И.П. (30 сек.) Приседание с добавлением поднимания прямых рук вверх; И.П. (30сек.) Приседание с подниманием прямых рук вверх с добавлением поднимания на носки; И.П. (30 сек.)

- присед с подниманием прямых рук вверх с добавлением поднимания на носки и удержание положения в приседе с руками вверху на носках (30 сек.)

Занятие 50. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч, груди, спины, живота.

1. И.П. – упор лежа. 1 – поднимание правой руки перед собой; 2 – И.П.; 3 – поднимание левой руки перед собой; 4 – И.П. (30 сек.).

2. И.П. – упор лежа. 1 – поднимание правой прямой ноги; 2 – И.П.; 3 – поднимание левой прямой ноги; 4 – И.П. (30 сек.).

3. И.П. – упор лежа. 1 – поднимание правой руки и левой прямой ноги; 2 – И.П.; 3 – поднимание левой руки и правой прямой ноги; 4 – И.П. (30 сек.).

4. Удержание И.П. упор лежа (30 сек.).

5. Планка на предплечьях.

Занятие 51. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц спины.

1. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые. 1 – поднимание правой руки перед собой; 2 – И.П.; 3 – поднимание левой руки перед собой; 4 – И.П.

2. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые. 1 – поднимание правой прямой ноги; 2 – И.П.; 3 – поднимание левой прямой ноги; 4 – И.П.

3. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые. 1 – поднимание правой руки и левой прямой ноги; 2 – И.П.; 3 – поднимание левой руки и правой прямой ноги; 4 – И.П.

4. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые. 1 - 8 – Поднимание рук и ног вверх и удержание данного положения.

5. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые. 1-8 – Поднимание рук и ног с отягощением вверх и удержание данного положения.

Занятие 52. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч и груди.

1. И.П.- упор лежа. 1-2 – Сгибание рук; 3-4 – И.П. (30 сек.).

2. И.П.- упор лежа. 1 – Сгибание рук; 2 – И.П.; 3 – правой рукой коснуться левого плеча; 4 – И.П.; 5 – сгибание рук; 6 – И.П.; 7 – левой рукой коснуться правого плеча; 8 – И.П. (30 сек.).

3. И.П.- упор лежа. 1 – Сгибание рук; 2 – И.П.; 3-4 – правой рукой коснуться левого плеча; левой рукой коснуться правого плеча (30 сек.).

4. И.П.- упор лежа. 1- 8 – сгибание рук и удержание данного положения (30 сек.).

Методика выполнения: Контролировать напряжение мышц пресса, смотреть
Занятие 53. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц живота.

1. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты. 1-7 – Поднимание лопаток от опоры; 8 – И.П. (30 сек.).

2. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты. 1-7 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием правого колена к груди; 8 – И.П. (30 сек.).

3. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты. 1-7 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием левого колена к груди; 8 – И.П. (30 сек.).

4. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты. 1-7 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием колен к груди; 8 – И.П. (30 сек.).

5. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты. 1-8 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием колен к груди и удерживать данное положение (30 сек.).

Специальная физическая подготовка (СФП)

Физические упражнений на развитие гибкости.

Занятие 54. Наклоны:

- наклон вперед из седа ноги врозь (касаться грудью пола) с удержанием позы 2-3 сек. Подготовительные упражнения:

- сидя на полу, ноги вместе наклон вперед с помощью;

- стоя наклон вперед (стремиться коснуться пола ладонями);

- стоя спиной к гимнастической стенке наклониться вперед, взяться руками за вторую рейку от пола и притягивать себя, наклоняясь все ниже и ниже (ноги не сгибать);

- стоя лицом к гимнастической стенке, правая нога на рейке на высоте пояса (или груди), наклоняясь вперед, стремиться грудью коснуться ноги;

- наклон вперед, сидя ноги врозь. Коснуться груди пола и удержать это положение 2-3 секунды. Чтобы успешно выполнить это нормативное требование, рекомендуется освоить следующие упражнения:

- сидя на полу, ноги вместе, наклон вперед с помощью тренера-преподавателя, который нажимает руками в области лопаток;

- встать спиной к гимнастической стенке, наклониться вперед, ухватиться за вторую рейку и притягивать к себе, наклоняясь всё глубже и глубже (ноги не сгибать).

Занятие 55. Выкруты. Выкрут в плечевых суставах может выполняться с гимнастической палкой или со скакалкой. Для развития гибкости в плечевых суставах рекомендуется регулярно выполнять следующие упражнения:

- круговые движения руками в боковой и лицевой плоскостях поочередно, последовательно и одновременно;

- из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение;

- тоже, но со скакалкой, руки вверх шире плеч.

Упражнения, применяемые для развития гибкости:

- повторные пружинящие движения, повышающие интенсивность растягивания (пружинящие наклоны вперед)

- движения, выполняемые по возможно большей амплитуде (наклоны назад и вперёд до отказа).
- инерция движений какой-либо части тела (махи ногами вперёд или в сторону с постепенно увеличивающейся амплитудой движения).
- дополнительная внешняя опора (захваты руками за рейку гимнастической стенки или отдельную часть тела с последующим притягиванием одной части тела к другой).

Занятие 56. Поднимание ног.

- поднимание прямой ноги вперёд, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о неё рукой свободную руку на пояс:
 - махи ногой вперёд, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенке и опираясь на неё рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо);
 - встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса. Присесть на опорной ноге, удерживать прямую ногу на рейке;
 - стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперёд, в сторону и назад с помощью тренера-преподавателя (не допускать болевых ощущений).

Физические упражнения на развитие равновесия.

Динамические равновесия - это разновидности передвижений шагом, бегом, подскоки, повороты, прыжки.

Занятие 57. Подскоки. Подскок – выполняют шагом вперед с последующим прыжком вверх, другую ногу энергично сгибают вперед аналогично положению ее в высоком шаге. Движение руками осуществляется произвольно, разноименно выносимой ногой. - На месте; - в движении; - на двух ногах; - с ноги на ногу; - с поворотом вокруг своей оси.

Занятие 58. Прыжки. - Прыжки с продвижением;

Этим прыжкам предшествует 1-2 шага разбега, приземление почти всегда производится на одну ногу, с последующим шагом другой. - открытый прыжок; - закрытый прыжок; Обучение закрытому и открытому прыжкам следует начинать при продвижении шагом в медленном темпе, уточняя положение рук, ног, тела. Далее можно перейти к выполнению в медленном темпе без музыки, и только после исполнить прыжки в нужном темпе под музыку вальса. Каждый прыжок выполняется на один музыкальный такт.

- прыжок со сменой ног впереди; Выполняется толчком одной ногой вперед, в фазе полета происходит смена положения ног, приземление осуществляется на маховую ногу. Возможно выполнение прыжка:
 - прыжок с согнутыми ногами;
 - прыжок сгибая и разгибая ногу;
 - прыжок с разбега;
 - прыжок с поворотом.

Занятие 59. Повороты приставлением ноги; Выполняются на 45° с поворотом на одной ноге (на полупальцах) приставлением к ней другой.

- повороты переступанием;

Выполняются на высоких полупальцах, руки в стороны, плечи развернуты, голова слегка приподнята. Повороты на одной ноге. Могут быть одноименными, когда направление вращения совпадает с опорной ногой и разноименными.

- поворот на левой –налево;
- поворот на правой – направо;
- кругом. В хореографии повороты на полу следует делить на малый и большие. В малых поворотах свободная нога согнута у щиколотки или колена, большие - отведена на 90°.

Статические равновесия.

Занятие 60. Переднее равновесие. Представляет собой равновесие на одной, другая назад, тело наклонено вперед под любым углом. Стопа опорной ноги слегка развернута наружу. Свободная нога сохраняет выворотное положение, руки в стороны. Последовательность обучения:

1. И.П. – стоя на правой спиной к опоре левая прямая на опоре, руки в стороны 1 – подняться на носок правой, руки вверх 2 – И.П. После нескольких повторений выполнить с другой.

2. И.П. – стоя на правой спиной к опоре левая прямая на опоре, руки в стороны 1 – поднять правую, руки в стороны 2-3 – сохранение принятого положения. 4 – И.П., 5-8 – то же с другой.

3. И.П. – о.с. 1-2 – правая нога максимально назад, руки вперед в стороны, тело наклонить вперед, 3 – сохранение заданного положения 4 – И.П., 5-8 – то же с другой ноги.

Занятие 61. Боковое равновесие. Представляет собой равновесие на одной, другая в сторону, тело наклонено в противоположную сторону. При выполнении равновесия, стопа опорной ноги слегка развернута наружу, плечи опущены, лопатки сведены и находятся в одной плоскости с туловищем. Таз не поворачивается в сторону свободной ноги и не отводится назад. Последовательность обучения:

1. И.П. – стоя правым боком к опоре правая на опоре, руки вверх 1 – наклон влево (до горизонтального положения) 2-3 – сохранение принятого положения 4 – И.П., 5-8 – то же в другую сторону.

2. И.П. – стоя правым боком к опоре правая на опоре, руки вверх 1 – наклон влево 2 – правую ногу вверх 3 – сохранение принятого положения 4 – И.П. 5-8 – то же в другую сторону.

Занятие 62. Заднее равновесие. Представляет собой равновесие на одной, другая вперед с наклоном туловища назад. При выполнении данного равновесия таз несколько поворачивается в сторону, противоположную поднятой ноге, и подается вперед (в таком положении общий центр тяжести остается над площадью опоры). Наиболее простое положение рук, руки в стороны. Опорная слегка сгибается, сгибание увеличивается по мере увеличения наклона назад. Голова при выполнении заднего равновесия с наклоном туловища до горизонтали слегка наклоняется вперед, с наклоном ниже горизонтали - назад. Последовательность обучения:

1. И.П. - лицом к опоре. Нога лежит на опоре впереди, наклон назад, постепенно увеличивая угол наклона, руки в стороны - вверх.

2. И.П. - боком к опоре. Нога на опоре впереди, наклонить туловище назад до горизонтального положения, подняться, удерживая ногу И.П. В начале выполняется упражнение с фиксацией положений, затем слитно.

3. То же, что в упражнении 2, но поднимать ногу маховым движением и удерживать в наивысшей точке.

Занятие 63. Высокое равновесие.

Тело вертикально, Свободная нога отведена назад до горизонтального положения.

Занятие 64. Равновесие «Ласточка». Тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч. Равновесие на двух ногах на носках на полу, на низком бревне; равновесие на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад; повороты с переступанием на ограниченной площади; ходьба по бревну (низкому, среднему).

Физические упражнения на развитие координации движений.

Существует ряд методических приемов для видоизменения изученных действий:

- применение необычных исходных положений;
- «зеркальное» выполнение упражнений;
- изменение скорости и темпа;
- смена способов выполнения;
- выполнения знакомых движений в новых сочетаниях;

Занятие 65. 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.

Занятие 66. Кувырок вперед.

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

1. Группировка из различных И.П.

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

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

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

5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

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

1. Кувырок вперед.

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

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

Занятие 67. Комплекс №1 упражнений на развитие координации.

Таблица 11

№	Содержание упражнения	Дозировка	Методика выполнения
---	-----------------------	-----------	---------------------

п/п			
1	И.П. - О.С. 1 - руки на пояс; 2 - руки в стороны; 3 - руки вперед; 4 - руки вниз. (на координацию движений, точность выполнения упражнения)	6-8 раз	Обратить внимание На точность выполнения упражнения. Выполняется под счет, в среднем темпе, с ускорением, например, 3-х последних повторений.
2	И.П. - О.С. 1 - руки в стороны; 2 - руки к плечам; 3 - руки вверх; 4-5 - два хлопка вверх; 6 - руки к плечам; 7 - руки в стороны; 8 - И.П. (на координацию движений)	6-8 раз	Выполняется под счет в Среднем темпе, Обратить внимание на правильность выполнения всех положений рук.
3	И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - поворот головы на право; 2 - поворот головы на лево. (на вестибулярную устойчивость)	5-6 раз с открытыми глазами, 5-6 раз с закрытыми глазами.	Выполнять в Быстром темпе, плечи не поднимать, не наклоняться.
4	Ходьба по прямой линии с закрытыми глазами до ориентира (на вестибулярную устойчивость и точность выполнения упражнения)	6-8 раз	Ориентир, тренер- преподаватель стоит в стойке руки в стороны.
5	Челночный бег (на координацию движений и ловкость)	3x10м	Использовать теннисные шарики или разноцветные кубики.
6	а) Стоя, у опоры - лицом к станку (хват сверху двумя руками). Держать равновесие, стоя на носке правой, левую в сторону. То же, с другой ноги. б) Стоя у опоры - правым боком к станку (хват сверху правой рукой, левую руку в сторону). Держать равновесие, стоя на носке правой, левую назад. То же, с другой ноги (на чувство равновесия)	3 раза по 8 сек 3 раза по 8 сек	Свободную ногу высоко не поднимать, Туловище не наклонять.
7	И.П. - О.С., скакалка сзади. Темповые прыжки через скакалку с вращением вперед (на координацию движений и ловкость)	25-30 раз	Обратить внимание На вращение скакалки В лучезапястном суставе.
8	Удержание равновесия. И.П. - стойка на правой (левой) левая (правая) в сторону, руки за голову (на чувство равновесия)	25 сек	Тренер-преподаватель громко считает (вслух).

Занятие 68. Комплекс №2 упражнений на развитие координации

Таблица 12

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Методика выполнения
1	И.П. - О.С. 1-ый шаг левой, руки в стороны;	6-8 раз	Выполняется под счет, в Среднем темпе.

	2-ой шаг правой, руки вверх; 3-ий шаг левой, руки к плечам; 4-ый шаг правой, руки вниз. (на координацию движений, точность выполнения упражнения)		Обратить внимание На правильное выполнение упражнения, т.е. точность положения рук
2	И.П. - О.С. 1 - прыжок вверх, руки на пояс; 2 - прыжок вверх, руки к плечам; 3 - прыжок вверх, руки вверх; 4 - прыжок вверх, хлопок вверху; 2 - то же, что и 4; 6 - прыжок вверх, руки к плечам; 7 - прыжок вверх, руки на пояс; 8 - прыжок вверх в И.П. (на координацию движений)	4- 6 раз	Выполняется под счет, в Среднем темпе, Обратить внимание На точность И правильность выполнения, всех Положений рук и движений.
3	Стоя без опоры, держать равновесие на носке правой, левую назад, руки в стороны. То же с другой ноги (на чувство равновесия)	3 раза по 5 сек 3 раза по 5 сек	Свободную ногу поднимать на 45°, Туловище не наклонять вперед.
4	Прыжок в длину с места, стоя спиной к линии отталкивания. (на координацию движений)	6-8 раз	Поворот выполняется после отталкивания
5	И.П. - упор стоя на коленях, правая рука вперед, левая назад. 1 - 2 - толчком смена положения рук; 3 - 4 - толчком, и. п. (на координацию движений, точность выполнения упражнения)	6-8 раз	Для места расположения нарисовать мелом окружности или квадратики согласно размеру ладони.
6	а) И.П. - первая (не выворотная) позиция, руки на пояс. 1 - прыжок вверх во вторую (не выворотную) позицию; 2 - прыжок вверх по второй позиции; 3 прыжок вверх в первую (не выворотную) позицию; 4 - прыжок вверх по первой позиции. б) И.П. - третья позиция, правая впереди, руки на пояс. 1-2 - прыжки вверх в третьей позиции, правая впереди; 3-4 - прыжки вверх, в третьей позиции, левая впереди. г) И.П. - стойка, руки на пояс. 1 - прыжок с поворотом вправо на 90°; 2 - то же, что и 1; 3 - то же, что и 2; 4 - прыжок с поворотом вправо на 90° в и. п.; 5-8 - то же в другую сторону. (на координацию движений, точность выполнения упражнения)	25 сек	Выполняется под Счет тренера-преподавателя, В среднем темпе. Следить за правильным выполнением упражнения.
7	Удержание равновесия. И.П. - стойка ноги врозь: правая (левая) впереди на носок, левая (правая) сзади на пятке, руки вниз, глаза закрыты. (на чувство равновесия)	15-20 м 2-3 повторения	Тренер-преподаватель считает вслух.

8	И.П. - О.С., скакалка сзади. Прыжки через скакалку с продвижением вперед. (на координацию движений и ловкость)	15-20 м 2-3 повторения	Обратить внимание На вращение скакалки В лучезапястном суставе.
---	--	------------------------------	---

Физические упражнения на развитие прыгучести.

Воспитание прыгучести можно осуществлять в принципе идя двумя путями:

- за счёт увеличения максимальной скорости;
- за счёт увеличения максимальной силы.

Занятие 69. Упражнения для тренировки общей прыгучести.

- подскоки вверх толчком с двух ног, то же с отягощением, многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед, то же со сменой ног;
- прыжки с места на возвышение (60 см) с отскоком вверх, то же через препятствие (30-50 см) вперед-назад, быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»), прыжки со скакалкой.

Занятие 70. Упражнения для развития специальной прыгучести.

- подскоки с носка на двух с продвижением вперед, руки вперед, вверх, спина прямая (две длины помоста для вольных упражнений, то же с продвижением назад;
- прыжки с возвышения (25-30 см) с отскоком на возвышение (35-50 см), приход с прямыми ногами и прямым телом.
- с разбега прыжок на возвышение (25-30 см) приход с прямыми ногами и прямым телом, со спрыгиванием с него.

Занятие 71. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).

- прыжки, напрыгивания, спрыгивания, упражнения с небольшим отягощением, челночный бег с ускорением, прыжки со скакалкой;
- прыжки с места на гору матов;

Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на различной опоре (на полу, на ковре); наскок на гимнастический мост с места, с шагов, с разбега, с отскоком; прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног); прыжки на заданное расстояние.

Шпагаты, мосты, упоры.

Шпагат прямой. Прямой шпагат – это сед с предельно разведенными врозь ногами (в стороны), туловище вертикально, руки в стороны.

а) из упора лёжа ноги врозь пошире, носки повернуты наружу, поворот туловища направо и налево, выставляя руки то в одну, то в другую сторону. Поворачиваясь налево, стремиться коснуться пола правым бедром, поворачиваясь направо, - левым бедром;

б) стоя лицом к гимнастической стенке, развести ноги врозь пошире. Держась руками за стенку, стремиться опуститься как можно ниже;

в) тоже, но встать на 2 - 3 рейку;

г) стоя ноги врозь пошире, набивной мяч между ногами. Разводя ноги стремиться сесть на мяч;

д) из седа ноги врозь пошире, опираясь на руки вперед, встать на ноги и вернуться в И. П.

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

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.

Мосты. Мост – дугообразное, максимально прогнутое положение исполнителя с опорой на ноги и руки спиной вниз. Мост из положения лёжа. Умения выполнять мост имеет существенное значение не только для развития гибкости тела, но и для успешного вольными и акробатическими упражнениями. Способы выполнения: пригибанием из положения лежа на спине с опорой на согнутые ноги и руки; наклоном назад из стойки врозь, руки вверх; поворотом на 180 градусов из упора на руках; разгибом из упора лежа на лопатках. При технически правильно и исполнении ноги и руки на ширине плеч, ноги выпрямлены, опора на всю ступню и ладонь, вес тела переведен на руки. Мост на коленях – мост с опорой на голени и руки. Мост на предплечьях – мост с опорой на ноги и предплечья.

Упоры. Упор – это вертикальное или горизонтальное статическое положение обучающегося 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 обучающимся 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; удержание положений на полу: упор присев, упор стоя согнувшись, упор лежа, упор лежа сзади; переход из одного упора в другой различными способами (прыжком, шагом, переступанием);

Стойки, перекаты.

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

Перекаты (вращательные упражнения).

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

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

Развитие технической подготовки.

Опорный прыжок.

Занятие 72. На заключительном уровне подготовки прямые прыжки, проходят углубленное разучивание упражнения.

Занятие 73. Прямые прыжки. Козёл, конь в ширину: наскок в упор присев, соскок прогнувшись. Исполняется с быстрого разбега.

Обучающие должны знать:

- технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
- название выполняемых гимнастических упражнений.

Уметь:

- наскоки на мостик;
- наскок в упор присев, соскок прогнувшись;
- наскок в упор присев, соскок стойка-переворот;
- прямые прыжки;
- переворот вперед через коня или через стопку матов;
- прыжок в кувырок вперед

Бревно. При ходьбе по бревну необходимо, чтобы центр тяжести тела находился постоянно над опорой. Тренировка на бревне, степень устойчивости на котором значительно меньше, чем на полу, позволяет создавать новые навыки, равновесия, повышая тем самым двигательные возможности обучающихся.

Занятие 74. Стойки на ногах, равновесия, их перемены. Демонстрация навыков в усложненных опорных условиях;

- на низком стандартном бревне поперек и продольно: равновесие на одной ординарное («ласточка»), боковые равновесия. Исполнение на базе равновесий на полу.

Занятие 75. Седы, упоры, стойки их перемены.

Занятие 76. Перемещения и прямые прыжки. Исполнение в сериях «прыжок-приземление».

- прыжки (подскоки) на месте простые с поворотами поперек – продольно и различными движениями руками с поворотами кругом.

Занятие

77. Маховые и толчковые повороты. Широкая амплитуда движения, четкая фиксация конечного положения в стойке.

Занятие

78. Перекаты и кувырки.

- из седа верхом поперек перекат назад в стойку на лопатках. Навык симметричного движения назад с четким захватом.

Занятие 79. Входы и вскоки.

- из упора стоя наскоки в упор продольно; Быстрая точная фиксация конечного положения с сохранением технической осанки и без «поправок».

- с разбега;

Акробатика Углубленное разучивание упражнения. Освоения упражнения до уровня двигательного навыка. Совершенствование и эксплуатация упражнения в практике.

Занятие 80. Упоры, равновесия, стойки.

- основная стойка, стойка руки вверх, поза статического равновесия при поскоках. Владение осанкой, стилем, активной оттяжкой тела вверх в стойке руки вверх.

- упоры присев, стоя согнувшись, лежа на бедрах, лежа, лежа сзади.

Владение технически рациональной позой, осанкой, необходимым тонусом.

Занятие 81. Простые прыжки и приземления.

- простой прыжок (подскок) на месте и приземление в доскок (на полу).

- прыжок (соскок) «в глубину» с подвесного мостика на мат.

Занятие 82. Перекаты, кувырки, «кульбиты»

- группирование из положения лежа на спине и разгруппировка.

Контроль захвата голени руками, правильное положение головы в градусах и переменах в положении группировки лежа на спине активные

«раскачивания» с циклическим вращением вперед и назад. Неоднократное повторение перекатов вперед-назад, правильная работа головой в положениях прогнувшись. При движении со «старта пловца». Близкая постановка рук («под себя») во всех случаях – грубая ошибка.

- из седа с прямыми ногами кувырок назад в упор присев.

Занятие 83. Перемахи и круги ногами.

- из упора лежа прыжком перемах согнув ноги и ноги врозь в упор лежа сзади.

Занятие 84. Непрыжковые перевороты.

- махом одной, толчком другой через стойку на руках полупереворот вперед в «мостик». Приход в «мостик» замедленный, равновесный, без падения на ноги.

- из «мостика» полупереворот назад через стойку на руках.

Занятие 85. Перевороты боком, сальто

- с шага переворот влево и вправо начальным движением вперед и в сторону.

Исполняется с равномерной постановкой рук и ног точно на одной линии, с хорошо выраженным махом одной и толчком другой, с активной опорой руками.

- с шага, короткого разбега серия темповых переворотов боком. Быстрое продвижение без потери темпа в соединениях.

Хореографическая подготовка. Задачи хореографической подготовки: формирование правильной осанки, обучение позициям ног и рук, обучение технике выполнения элементов у опоры по точкам, в медленном темпе.

По мере усвоения всех элементов в сторону разучивается выполнение элемента вперед, (стоя спиной или лицом к опоре). Батман тандю вперед выполнять: на счет 1–2 скольжение всей стопой, на 3–4 дотягивание стопы и сгибание фаланг пальцев до положения вперед – на носок. Пятка высоко поднята над полом и развернута вперед. Движение в ИП начинается с фаланг пальцев скользящим движением, удерживая «выворотное» положение стопы на счет 1–4. В уроке необходимо чередовать и сочетать элементы партерной хореографии с элементами у опоры, элементами ИВС (перекаты, кувырки, упоры и т. д.), а также применять элементы игры, имитационные упражнения и доступные танцевальные движения.

Занятие 86. Элементы классического танца (у опоры).

- изучение позиций классического танца: I свободная позиция для ног, вторая, третья свободная позиция (стопы развернуты под углом 140— 150°);

- переход из I п. во II, из I п. в III;

- основные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья;

- полуприседы по I, II, III п.; приседы по I, II, III п.

- батман «крестом» (вперед, в сторону, назад, в сторону). То же из III
Занятие 87. Движения свободной пластики.

- круглый полуприсед лицом к опоре на всей стопе, стопы параллельно (I закрытая позиция);
- прямая волна вперед лицом к опоре;
- оттяжка в сторону по I свободной позиции.

Занятие 87. Партерная хореография.

- сед с согнутыми ногами, касаясь пальцами пола. Поочередное сгибание и разгибание стоп, не отрывая носки от пола.

- в седе с прямыми ногами сгибание-разгибание стоп.
- в седе углом сгибание-разгибание стоп с постепенным разведением и сведением ног.
- в седе с прямыми ногами вытянуть подъемы, пальцы на себя, оттянуть носки, взять стопы на себя. То же поочередно правой, левой стопой. То же, но в положении лежа на спине.

- в положении лежа на животе поочередные или одновременные сгибания ног в выворотное положение (пассэ). То же, но в упорах на предплечьях.

- из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь, согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед).

- лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя, сгибая-разгибая ногу (через пассэ), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками. То же, но в различных исходных положениях: в упоре на предплечьях сзади; лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища.

Занятие 88. Элементы историко-бытового и современного танца.

- приставные, переменные шаги;
- шаги галопа вперед, в сторону, назад;
- шаги польки вперед, в сторону, назад;

Занятие 89. Равновесия, повороты, прыжки.

- равновесие на двух ногах на полупальцах;
- равновесие на одной ноге на всей стопе, другая вперед, в сторону, назад;
- повороты приставлением, переступанием в медленном темпе;
- прыжки на двух ногах в I, II, III свободных позициях:
- прыжки со сменой позиций ног;
- скачки с одной ноги на другую;

Занятие 90. Хореографические упражнения на бревне.

- ходьба на всей стопе с носка с продвижением вперед, назад; шаги галопа, польки;

- равновесия на двух ногах на полупальцах, на одной, другая вперед, в сторону, назад;
- повороты;
- повороты на двух ногах на 180° на конце, середине бревна.

Занятие 91. Рекомендуемые хореографические движения и методика их обучения.

- упражнения выполнять поочередно с правой, затем с левой или наоборот.
- полька (м/р 2/4). Подводящие упражнения: а) приставные шаги вперед с правой и с левой; б) приставные шаги вперед с переступанием на полупальцах (на носках); в) подскок с продвижением вперед на левой, правая вперед книзу;

г) подскок с переступанием в продвижении вперед на левой, правая вперед книзу (то же самое с правой).

- шаг галопа (м/р 2/4), подскоки (м/р 2/4). Выполняются с продвижением вперед, назад.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты освоения программы на предварительном уровне (первый год обучения)

Дети будут знать:

- правила техники безопасности при занятиях спортивной гимнастикой и санитарно-гигиенические требования, правила страховки и самостраховки;
- изложение фактов истории развития гимнастики в России, характеристика роли гимнастики и ее значения в жизнедеятельности человека, ее места в спорте, физической культуре;
- измерение индивидуальных показателей физического развития;
- сведения из анатомии, физиологии, гигиены.

Уметь:

- правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки;
- правильно исполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- при обнаружении ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- выполнять жизненно важных двигательные навыки и умений разными способами, в различных условиях.

Метапредметные результаты: характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности.

- умение работать по предложенным инструкциям;
- умение выполнять комплекс упражнений для развития основных физических качеств;
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физической деятельности.

Личностные результаты: отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса.

- формирование мотивов учебной деятельности и личностного роста;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умение работать в команде;
- добиваться поставленных целей;
- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий;
- воспитание добросовестного отношения к труду, воспитание коллективизма, дисциплинированности, воспитание моральных качеств;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Результатом обучения детей по данной программе после **второго года** обучения (основной уровень):

Дети будут знать:

- правила техники безопасности при занятиях гимнастикой и санитарно - гигиенические требования;
- историю возникновения и развития гимнастики;
- обзор развития гимнастики в России;
- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль.

Уметь:

- правильно выполнять и показывать комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки;
- исполнять акробатические и гимнастические упражнения, а также комбинации из трёх-пяти элементов;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий, мероприятий, соревнований.

Метапредметные результаты: характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности.

- умение работать по предложенным инструкциям;
- умение выполнять комплекс упражнений для развития основных физических качеств;
- умение выполнять ранее изученные приёмы, элементы, комбинаций.

Личностные результаты: отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса.

- повышение уровня физической подготовленности;
- достижение спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей и требований программы.

Результаты обучения детей по данной программе после **третьего года** обучения (заключительный уровень)

Дети будут знать:

- историю возникновения и развития гимнастики;
- обзор развития художественной гимнастики в России;
- особенности гимнастики;
- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль;
- методику спортивной тренировки, планирование, построение разминки;
- понятие о технике гимнастики.

Уметь:

- показывать комплексы физических упражнений и на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и обучать других выполнению этих комплексов;
- углублённо разучивать акробатические и гимнастические упражнения, а также комбинации из восьми упражнений;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.

Метапредметные результаты: характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности.

- умение работать по предложенным инструкциям;
- умение выполнять комплекс упражнений для развития основных физических качеств;
- умение выполнять ранее изученные приёмы, комбинаций, элементы.

Личностные результаты: отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса.

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактика спортивной гимнастики;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 ФОРМА АТТЕСТАЦИИ

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся, проводимой в Учреждении, согласно плана. Нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся. Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы: анализ результатов сдачи контрольных тестов по общей физической и специальной физической подготовке, анализ результатов участия в соревнованиях. В рамках Программы используются виды контроля:

- текущий контроль успеваемости - систематический контроль достижений обучающихся, проводимый в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой по виду спорта «спортивная гимнастика», оценки освоения конкретного раздела спортивной подготовки, контроль уровня достижения обучающимися результатов, повышение учащимися самооценки. Текущий контроль успеваемости планируется и осуществляется тренером-преподавателем, без выставления отметок, баллов, оценок. Результаты, полученные на текущем контроле успеваемости, индивидуально представляются обучающемуся и (или) родителю (законному представителю). Тренер-преподаватель по запросу родителей (законных представителей) обучающихся обязан прокомментировать результаты текущего контроля успеваемости обучающихся в устной форме.

- промежуточная аттестация – форма оценки уровня подготовленности обучающегося, достижения им установленных требований к результатам освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по уровням подготовки посредством сдачи нормативов по ОФП и СФП, а также результатов выступления, обучающихся на официальных спортивных соревнованиях. Промежуточная аттестация проводится по завершении каждого учебного года (этапа спортивной подготовки) в сроки, предусмотренные графиком учебно-тренировочного процесса.

- итоговая аттестация - контроль, проводящийся в форме сдачи контрольно-

переводных нормативов для перевода на последующий уровень программы.

2.2 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Критерием оценки освоения программы является увеличение показателей личностных достижений, обучающихся в сравнении с началом учебного года. Промежуточный и итоговый контроль учащихся производится на основе нормативов, для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа установлены следующие испытания.

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке

таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив первого года обучения	Норматив свыше года обучения	
				2 год	3 год
1. Норматив общей физической подготовленности					
1.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,6	не более 10,4	не более 10,0
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 5	не менее 6	не менее 8
1.3	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 5	не менее 6	не менее 8
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее +3	не менее +5	не менее +8
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 105	не менее 115	не менее 120
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее 5	не менее 6	не менее 8
2.2	«Березка» Стойка на лопатках без помощи рук	с	не менее 5	не менее 6	не менее 8
2.3	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее 5	не менее 6	не менее 8
2.4	«Шпагаты» а) на правую; б) на левую; в) прямой Разведение ног 180 градусов, ноги прямые, спина ровно, руки в	с	не менее 5	не менее 6	не менее 8

	стороны				
2.5	Кувырок вперед Из упора присев, кувырок вперед в упор присев.	количество раз	не менее	не менее	не менее
			3	4	5
2.6	Переворот вперед слитно, без пауз. Без чрезмерного прогиба в пояснице. Руки прямые. Прохождение через стойку на руках	количество раз	не менее	не менее	не менее
			2	3	4

Переводной балл – 11. Если обучающаяся выполнила норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется (максимальный балл-1)

На основании оценочных материалов, представленных в таблице 5, составляется итоговый протокол аттестации обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе «Спортивная гимнастика», который является одним из отчетных документов.

Таблица 13

	ФИО обучающихся	Уровень аттестации (низкий уровень менее 11 баллов, высокий уровень более 11 баллов)	
		Промежуточная (в середине года)	Итоговый (по окончании учебного года)
1			
2			
3			

2.3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Спортивная гимнастика» проводятся на базе МОУ «Железнодорожная СОШ №1» в спортивном зале, на школьном стадионе который отвечает требованиям санитарно-гигиенических норм, правилам техники безопасности.

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень. Технические средства обучения: музыкальный центр, аудиозаписи музыкальные, видеокассеты, компьютер, принтер.

Учебно-практическое оборудование и спортивный инвентарь.

Таблица 6

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Бревно гимнастическое	штук	1
2	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
3	Гантели переменной массы (от 500 до 2 кг)	комплект	1
4	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук	1
5	Мат гимнастический	штук	15
6	Мат поролоновый	штук	10
7	Мостик гимнастический	штук	1

8	Палка гимнастическая	штук	15
9	Скакалка гимнастическая	штук	15
10	Скамейка гимнастическая	штук	6
11	Стенка гимнастическая	штук	6
12	Мячи гимнастический	штук	15
13	Обручи	штук	10
14	Индивидуальные гимнастические коврики	штук	15

Кадровое обеспечение: реализацию программы осуществляет тренер преподаватель МБОУ ДО «ДЮСШ», владеющий профессиональными компетенциями в предметной области, имеющий педагогическое образование по физической культуре и спорту.

2.4 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Технологии обучения:

- **образовательные** направлены на развитие природных задатков, на реализацию интересов детей, и на развитие у них общих, творческих и специальных способностей;
- **воспитательные** понимание обучающимися значимости занятий спортом;
- **педагогические технологии** являются процессом достижения планируемых результатов обучения и включают в себя:
- **технология поддержки** обучающегося индивидуального развития;
- **технологии сотрудничества** (правила поведения в коллективе, участие в общих мероприятиях, взаимопонимание в коллективе);
- **здоровье сберегающие технологии** (направлены на укрепление и сохранение здоровья, стремление к ведению здорового образа жизни, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей);
- **информационно-коммуникативные** технологии повышают мотивацию к занятиям спортом, развивают информационную культуру;
- **игровые технологии** (освоение правил поведения, приобретение навыков совместной коллективной деятельности, индивидуальные характеристики учащихся, необходимые для достижения цели: выигрыш, победа, приз); развивают познавательную активность, повышают интерес к систематическим занятиям, создают командный дух в коллективе, повышают эмоциональность учебно-тренировочного процесса);
- **технологии проблемного обучения** (обучающиеся самостоятельно определяют проблему, ставят цели, задачи, определяют способы достижения результата, проявляют самостоятельность в работе);
- **интегрированные** (учащиеся легко переходят с одного вида упражнений на другой, видят их связь)

Структура проведения тренировочного занятия: это организационно-методические и психофизиологические закономерности введения занимающихся в тренировочный процесс. Принято выделять три принципиально важные части гимнастического занятия – подготовительную,

основную и заключительную. Но это весьма вариативное звено учебно-тренировочного процесса, которое может перестраиваться в зависимости от текущих и внеплановых потребностей подготовки.

В подготовительной части сообщаются цель, задачи, осуществляется организация спортсменов, их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия, отводится порядка 15–20% от общего времени занятия и состоит из вводного раздела и «разминки». Вводная часть носит универсальный характер, единый для всех типов занятий, и предполагает решение организационных задач: переключку, оглашение задач занятия, концентрацию внимания занимающихся к предстоящей работе. Общеподготовительная часть - разминка. В зависимости от установок на основную часть занятия, средствами могут являться: строевые приемы, разновидности передвижений, общеразвивающие упражнения, хореографические упражнения, акробатические упражнения, упражнения общей и специальной физической подготовки подвижные игры с элементами спортивных игр и эстафеты. Задача всех этих упражнений – формирование «школы движений», подготовка систем организма к предстоящей интенсивной работе в основной части занятия, повышение эмоционального фона группы и ее настроения на занятие, разминка должна полноценно подготовить сердечно-сосудистую систему, мышечно-связочный аппарат. Разминка начинающих гимнастов бывает более длительной и «спокойной». Все упражнения должны быть координационно несложными.

Основная часть занятия - наиболее продолжительная и занимает 75–80% общего времени. В ней решаются главные задачи, стоящие перед гимнастом в данный период подготовки. Наиболее характерна структура основной части тренировки:

- освоение или совершенствование одного определенного упражнения, связки и т.п. включает в себя тестирующие попытки исполнения упражнения, восстановление в двигательной памяти координационной картины движения, уточнение элементов техники движения, исправление ошибок, оптимальная автоматизация двигательных действий на уровне навыка.

Средствами основной части занятия являются: упражнения на ковре, акробатика, хореография, упражнения специальной физической подготовки.

Заключительная часть занятия – наиболее краткая (5–10% общего времени). В ней решаются две задачи. Одна из них – чисто педагогическая и предполагает подведение итогов работы. Это оценка достигнутого в занятии, констатация недочетов, постановка задач на следующее занятие или микроцикл работы, наставления по режиму восстановления. Вторая задача – доступное в рамках заключительной части восстановление функций опорно-двигательного аппарата и общих систем организма, включая психическое, эмоциональное состояние, после напряженной физической работы. Эта задача решается средствами несложных упражнений на расслабление в положениях лежа и висах, включая корригирующие упражнения и упражнения на «растяжку», и др. Возможно применение спокойной музыки.

При составлении плана учебного занятия рекомендуется руководствоваться следующими показателями учебной нагрузки:

Объем и интенсивность нагрузки;

Количество и характер упражнений;

Очередность выполнения упражнений;

Нагрузка в каждом упражнении;

Длительность и темп выполнения упражнений;

При этом обязательно учитываются: нагрузка в предыдущих занятиях, степень восстановления после физической нагрузки.

1-й этап – ознакомление с изучаемым упражнением, воссоздание общей картины двигательного действия, его структуры и последовательности от исходного до конечного положения (показ, видеовоспроизведение), достаточно полная информация об основных ошибках исполнения.

2-й этап - разучивание упражнения с использованием метода расчленено-конструктивного упражнения или целостного метода в зависимости от группы трудности разучиваемого гимнастического элемента, а также с использованием подготовительных и подводящих упражнений.

3-й – 4-й этапы – закрепление и совершенствование техники исполнения упражнений.

Структура занятия по спортивной гимнастике

Учебно-тренировочное занятие по спортивной гимнастике имеет определенную структуру: 4 раза в неделю по 45 мин. или 2 раза в неделю по 90 мин.

Вводная (подготовительная) часть - 10-12мин. /20-22 мин.

Основная часть – 30 – 35 мин./50-54 мин.

Заключительная часть – 5-10 мин./15-20 мин.

План-конспект тренировочного занятия по спортивной гимнастике для второго года обучения (основной уровень) разработанный педагогом представлен в приложении 2.

Список литературы:

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. - М.: Физкультура и спорт, 2004. -328 с.
2. Винер И. А. Программа дополнительного образования «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики». ОАО Москва «Издательство «Просвещение», 2011.
3. Физическая культура. Гимнастика. Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией И. А. Винер, пособие для учителей / И. А. Винер, Н. М. Горбулина, О. Д. Цыганкова. М.: Просвещение, 2011. — 31 с.
4. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. – М.: Терра-Спорт, 2002. – 512 с.
5. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448
6. Комплексы хореографических упражнений для начинающих гимнасток, Смоленск, 1993.
7. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика Ростов н/Д: Феникс, 2002.- 384 л
8. Шинков, В. П. Обучающие программы для освоения акробатических упражнений основной гимнастики, Екатеринбург. УГТУ – УПИ. 2005. – 107 с.

9. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования: учеб. Пособие - "Физ. культура"/авт. И. А. Винер-Усманова [и др.]; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта.- М.: Человек,2014.-120 с.
10. Усольцева О. «Спортивная гимнастика» ООО «Издательство Эксмо, 2013. – 207 с.

Дополнительная литература:

1. Арансон М.В. Питание для спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2001 – 81 с.
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991 – 288 с.
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М.: ФиС, 2005 – 219 с
4. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2010 – 150 с.
5. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. - М.: Terra-Спорт, 2003 – 208 с.
6. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. - М.: Физкультура и спорт, 1989 – 238 с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный интернет-сайт Федерации спортивной гимнастики России [электронный ресурс] URL: <https://sportgymrus.ru>
2. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru>
3. Официальный интернет-сайт Международной федерации гимнастики (Federation international de gymnastique) <https://www.gymnastics.sport/site/>
6. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru>

**План воспитательной работы на 2025 – 2026 учебный год
по дополнительной общеразвивающей программе «Спортивная гимнастика»**

Основной составляющей воспитательной работы в тренировочном процессе является участие детей и родителей во всех общешкольных мероприятиях и соревнованиях согласно годовому плану работы спортивной школы.

Цель:

Создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями, готовой к созидательной трудовой деятельности и нравственному поведению.

Задачи:

Создать условия для получения знаний, умений и навыков в результате сознательного отношения обучающихся к обучающему процессу. Сформировать осознанное восприятие обучающимися ценности своего здоровья, укреплять здоровье учащихся, создать систему взаимодействия педагогов общеобразовательных школ, тренера-преподавателя и родителей

Календарный план воспитательной работы

Содержание деятельности (мероприятия, действия)		Сроки	Ответственный	Условия, деятельность
1	Торжественное собрание, посвященное началу учебного года	Сентябрь	Тренер - преподаватель	
2	Выбор актива и капитана команды.	Сентябрь	Тренер - преподаватель	Оформление журнала группы
3	Тематические беседы по безопасности. Инструктаж по технике безопасности Беседа на тему ПДД.	Сентябрь Октябрь Ноябрь Апрель Май	Тренер - преподаватель	Рабочие программы (раздел воспитательной работы)
4	Обновление и корректировка банка данных обучающихся «группы риска», «трудных детей». Индивидуальная работа с обучающимися и семьями, находящимися в ТЖС.	Сентябрь	Тренер - преподаватель	Рабочие программы (раздел воспитательной работы)
5	Проведение бесед в процессе учебно тренировочных занятий, соревнований посредством разъяснительной работы о формирование здорового образа жизни, предупреждения вредных привычек.	В течение года	Тренер - преподаватель	Беседы
6	Участие в муниципальных массовых соревнованиях: «Кросс нации», «Лыжня России», сельские спортивные	Согласно положения	Тренер – преподаватель, администрация	Протоколы соревнований

	игры, комплекс ГТО			
7	Контроль за успеваемостью учащихся в школе, встречи с классными руководителями, учителями предметниками.	В течение года	Тренер - преподаватель	
8	Спортивные праздники, туристические походы, тематические праздники. Формирование дисциплинированности, ответственности и коллективизма у обучающихся.	В течение учебного года	Тренер-преподаватель, зам по УВР	
9	Торжественное вручение дипломов, удостоверений нагрудных знаков ГТО лучшим спортсменам	В течение учебного года	Тренер - преподаватель, зам по УВР	Протоколы соревнований
Работа с родителями				
10	Сбор заявлений родителей о зачислении ребенка в спортивную секцию, рассылка информационных писем родителям «Как записать ребенка на программу в Навигаторе».	Сентябрь	Тренер - преподаватель, зам по УВР	
11	Индивидуальные консультации с родителями Проведение родительских собраний, бесед, консультации по вопросам: -занятия физической и спортом как средство развития личности; воспитание волевых качеств спортсмена; профилактика вредных привычек и правонарушений; об организации тренировочных занятий	В течение учебного года		
12	Просмотр соревнований. Открытое занятия по спортивной гимнастике для родителей	В течение учебного года	Тренер - преподаватель	

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер - преподаватель может проводить ее непосредственно во время учебно-тренировочных занятий, в процессе внеурочной деятельности, в процессе участия в соревнованиях в свободное время обучающихся.

Приложение 2

План-конспект тренировочного занятия по спортивной гимнастике для второго года обучения (основной уровень)

Место проведения: гимнастический зал с типовым оборудованием

Дата проведения: Время проведения:

Инвентарь: гимнастические скакалки, конусы, маты гимнастическая скамейка.

Тема занятия: учебно-тренировочное занятие по спортивной гимнастике.

Цель занятия: обучение и совершенствование безопорным прыжкам, акробатическим упражнениям и упражнениям в висах и упорах.

Основные задачи занятия:

1. Обучить прыжкам через короткую скакалку.
2. Закрепить выполнение кувырков вперед, висы на гимнастической стенке.

Частные задачи	Содержание программного материала	Доз-ка (мин)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть-15 мин.			
1.Мотивационные	Построение. Приветствие. Сообщение задач занятий.	2	Отметить дисциплину, технику безопасности
2.Воспитание чувства коллективизма	Командная игра в двух шеренгах, колоннах. Передача скакалки сбоку, над головой, под ногами.	3	Скакалку не ронять Упражнение выполнять на скорость. Следить за правильностью выполнения
3.Формирование навыка внимания и закрепление сторон (правая, левая)	Выполнение строевых команд на месте: повороты направо, налево, кругом.	2	поворотов направо и налево и выполнение поворота кругом через левое плечо. Следить за осанкой, правильностью положений рук.
4.Развитие умения ориентироваться в пространстве; развитие сердечнососудистой и дыхательной функций организма	Ходьба в колонне по одному: обычным шагом, на носках, на пятках, в полуприседе. Бег «змейкой», по сигналу – поворот кругом, переход на ходьбу с выполнением дыхательных упражнений.	1 3	Следить за осанкой, правильностью положений рук. Следить за соблюдением дистанции и правильностью выполнения команд. Упражнения выполнять в соответствии с гимнастическим стилем и максимальной амплитудой.
5.Обучение новым и технически грамотным положениям и движениям.	Перестроение в колонну по четыре. 8-10 общеразвивающих упражнений стоя на месте, сидя и лежа на полу, на 4 счета	5	Одно из упражнений выполняется на оценку: «Чья команда лучше?!»
6.Развитие координации.	Подскоки с разнонаправленными движениями рук, переход на спокойную ходьбу на месте с последующим перестроением в колонну по одному.	2	Следить за координацией работы рук и ног. Следить за правильностью дыхания.
Основная часть, 30 мин.			
1.Совершенствование кувырка	1.Акробатика.	Общее количество	Следить за технически правильным

вперед, выполнение кувырка на горку и с горки матов, выполнение кувырка вперед через препятствие. 2. Специально-двигательная подготовка (дифференциация мышечных усилий).	2.Выполнение прыжка в длину с места на максимальный результат, затем на $\frac{3}{4}$, на половину, на $\frac{1}{4}$ в различной последовательности.	выполнения от 15 до 20 раз. 10 раз на Максимальный рез-т 2x10 метров	выполнением кувырка: амплитудой, группировкой, переходом в упор присев без помощи рук. Следить за согласованностью рук и ног; прыжки выполняются с двух ног на две. Следить за точностью мышечных усилий: дальше, ближе, точно. Следить за
2.1. Двигательно - координационная.	2.1. Обучение выполнению прыжков через короткую скакалку, вращающуюся вперед.	5	правильностью выбора длины скакалки, хвата, положений рук при вращении, согласованностью работы рук и ног.
3.Специальная физическая подготовка.	3. Поднимание прямых ног в угол в вися на гимнастической стенке с удержанием Подтягивание из виса присев. Отжимания из упора лежа на полу Приседания.	3x3 раз 2x2 раз	Сохранять прямое положение тела Ноги поднимать прямые
4. Упражнения на гибкость	Махи ногами (вперед, в сторону, назад), стоя у гимнастической стенки, наклоны в седе на полу, шпагаты.	3x3 раз	Выполнение наклонов, махов ногами и шпагатов на максимально амплитуде
5.Преодоление полосы препятствий	Бег змейкой, передвижение по гимнастической скамейке, вертикальное лазание по гимнастической стенке, передвижение в смешанных упорах	3 2	Общая длина полосы препятствия – от 25 до 30 метров. Упражнения знакомы детям. Выполняют друг за другом. Возможно выполнение на время.
Заключительная часть 3 мин.			
Восстановительные мероприятия. Подведение итогов	ПИ малой подвижности с мячом: «Съедобное - несъедобное». Итоги занятия.	3	Подвести итоги игры. Указать на недочеты о время выполнения упражнений. Выделить лучших. Похвалить всех за работу. Дать домашнее задание.

			Сказать о следующем занятии.
--	--	--	------------------------------