

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

«ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ “Центральный”» Г.КАЗАНИ

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*

Принято на заседании  
педагогическим советом  
МБУ ДО «СШОР «ФСО  
“Центральный”» г.Казани СП  
«СШОР “Первая”  
«16» мая 2023г.  
Распоряжение №27/4

«УТВЕРЖДАЮ»  
Зам. генерального директора МБУ ДО  
«СШОР ФСО “Центральный”» г.Казани  
Директор СП «СШОР “Первая”»  
М.И. Ибрагимова  
«16» мая 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ структурное  
подразделение СШОР “Первая”**

**Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и  
акробатики**

Возраст обучающихся: от 4 лет (без ограничения возраста).

Срок реализации программы: 3 года

Автор(ы)-составитель(и):  
Перфильева Г.Г., завуч  
Яшина И.А., инструктор-методист

г.Казань, 2023

## **Пояснительная записка**

Как показывает практика, современные дети испытывают недостаток двигательной активности.

Недостаточная активность детей делает дополнительные занятия в секциях, кружках, клубах просто жизненно необходимым.

Система дополнительного образования детей, получившая широкое развитие в нашей стране, приоритетной задачей ставит физическое развитие и духовно – нравственное воспитание детей. Поэтому комфортные условия ребёнка в семье, в учебном заведении, в коллективе, группе неформального общения – важно для защищённости детей, формирования здорового образа жизни.

Система физического воспитания создаёт благоприятные условия для раскрытия и развития физических качеств и духовных способностей ребёнка, содействует всестороннему развитию личности.

Каждый вид спорта предъявляет свои требования к физическим данным и внешним параметрам детей, к возрасту, в котором можно начинать занятия данным видом спорта. Поэтому не все дети, желающие заниматься спортивной гимнастикой или спортивной акробатикой могут быть зачислены в группы начальной подготовки спортивной школы. Да и многие родители не стремятся к достижению высоких спортивных результатов их детьми, считая самым главным физическое развитие и укрепление здоровья детей.

Данная программа направлена на решение задач физического развития ребёнка и совершенствование его двигательных качеств и способностей, таких как сила, ловкость, быстрота, координация движений.

Потребность ребенка в активных движениях полностью удовлетворяются на занятиях по данной программе и помогают сформировать физически развитого и полноценного человека.

В программу, кроме общей физической подготовки, включено изучение простейших элементов гимнастики и акробатики, что способствует расширению функциональных возможностей организма, развитию координации, гибкости, быстроты реакции, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок.

Увлечение подростков экстремальными видами спорта, такими, как паркур или воркаут, несут угрозу их здоровью, так как сложные элементы осваиваются детьми без должной физической подготовки, руководства тренера-преподавателя и необходимой страховки.

Данная программа направлена на решение задач физического развития ребёнка и подростка, совершенствование его двигательных качеств и способностей, таких как сила, ловкость, быстрота, координация движений. Даёт возможность освоить гимнастические и акробатические элементы, являющиеся основой паркура и воркаута, под руководством опытного тренера-преподавателя в комфортных условиях спортивного зала на необходимых снарядах.

Потребность детей и подростков в активных движениях полностью удовлетворяются на занятиях по данной программе и помогают сформировать физически развитого и полноценного человека.

### **Структура документа:**

Данный документ содержит

- пояснительную записку
- основное содержание программного материала;
- контрольные нормативы
- список литературы

### **ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:**

Развитие общих физических качеств, укрепление здоровья, воспитание потребности к активному и здоровому образу жизни.

- организация содержательного досуга, воспитание физических, морально – этических и волевых качеств.

- укрепление всех функций и систем организма.
- подготовка к занятиям различными видами спорта.
- выявление одарённых детей с целью привлечения к занятиям в спортивной школе.

## ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

- привлечение максимально возможного количества детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
- организация содержательного досуга, воспитание физических, морально – этических и волевых качеств.
- укрепление всех функций и систем организма.
- подготовка к занятиям различными видами спорта.
- выявление одарённых детей с целью привлечения к занятиям в спортивной школе.

## НАЗНАЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности для работы с детьми без ограничения возраста в рамках физкультурно-оздоровительной направленности.

## Характеристика программы

- **тип программы:** дополнительная общеразвивающая;
- **направленность:** физкультурно-оздоровительная;
- **вид:** модифицированная;

### **Классификация:**

- **по сложности:** комплексная;
- **по характеру деятельности:** развивающая физические качества,
- **по возрастному принципу:** разновозрастная;
- **по срокам реализации:** 3 года.

## Организационно-педагогические основы обучения

Программа предусматривает обучение детей без ограничения возраста на начало освоения программы. К занятиям допускается любой ребёнок не зависимо от уровня физической подготовки, при наличии справки от врача о состоянии здоровья и допуске к занятиям, личного желания ребёнка и его родителей (законных представителей).

Состав учащихся в группе непостоянный (может изменяться в течение года, так как принимать в такие группы можно в любое время по желанию родителя, законного представителя ребёнка), разнополый, разновозрастной.

Занятия целесообразно проводить с группой не более 20 человек, в связи с тем, что требуют большего внимания к себе со стороны тренера-преподавателя.

Группы рекомендуется формировать из детей примерно одного возраста с разницей в возрасте не более 3 лет.

Например: 4 - 6 лет  
5 - 7 лет  
7 – 10 лет  
11 – 14 лет  
15 – 18 лет  
18 лет и старше

Рекомендуемый режим занятий:

- 1 год - 2 раза в неделю по 1 часу (60 минут)
- 2 год - 2 раза в неделю по 1 часу (60 минут)
- 3 год - 2 раза в неделю по 2 часа (90 минут)

Занятия проводятся с сентября по май-июнь (39 - 43 недели в условиях спортивного зала).

## СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

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

**Подготовительная часть** по продолжительности занимает 8-15 минут и имеет собственные задачи:

1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)

2. Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

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

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

**Основная часть** занятия занимает 20-35 минут и содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных (гимнастических) двигательных навыков.

2. Развитие волевых и физических качеств детей.

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

**Заключительная часть** занимает 5-10 минут. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

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

## ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ:

### **1.Безопасность.**

Создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

### **2.Возрастное соответствие.**

Предлагаемые упражнения учитывают возможности детей данного возраста.

### **3.Преемственность.**

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

### **4.Деятельный принцип.**

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

### **5.Наглядность**

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

### **6.Дифференцированный подход.**

Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

## 7.Рефлексия.

Совместное обсуждение понятого, увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме тренера-преподавателя в конце занятия.

## 8.Конфиденциальность.

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

## 9.Принцип формально – эвристического единства.

В обучении следует сочетать традиции и новаторство.

Мы используем лучшие традиции, наработанные в гимнастике.

### Распределение объемов компонентов подготовки

Периоды подготовки	1 год	2 год	3 год
1. Теоретическая	3	4	4
2. Общая физическая	35	35	50
3. Специальная физическая	35	35	50
4. Изучение основ видов спорта	11	10	38
5. Контрольные испытания	2	2	2
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>86</b>	<b>86</b>	<b>144</b>

### Содержание программы первого года обучения

#### Раздел 1. Теория.

1. Правила поведения в СШОР.
2. Соблюдение правил безопасной работы в спортивном зале.
3. Спорт и здоровье. Соблюдение гигиены спортсменом. Распорядок дня юного спортсмена.

#### Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

1. Строевые упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
3. Дыхательная гимнастика.
4. Корректирующая гимнастика.
5. Оздоровительная гимнастика.
6. Оздоровительный бег.
7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

#### Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

1. Упражнения на ловкость.
2. Упражнения на координацию движений.
3. Упражнения на гибкость
4. Различные виды бега, челночный бег.

#### Раздел 4. Изучение основ видов спорта

1. Изучение элементов гимнастики.
2. Изучение элементов акробатики.
3. Спортивные игры.

#### Соревнования и конкурсы

1. Соревнования по ОФП.
2. Соревнования по СФП.
3. Соревнования — эстафеты.
4. Соревнования "Веселые старты".

#### Раздел 5. Контрольные испытания

Так как главной задачей данной программы является развитие физических качеств и оздоровление обучающихся, то разработанных фиксированных контрольных нормативов быть не может. Тренер-преподаватель проводит контрольные проверки лишь для того, чтобы

отслеживать положительную динамику в развитии физических качеств каждого обучающегося. Так же, это необходимо для родителей, которые всегда хотят видеть результат занятий.

### **Содержание программы второго года обучения**

#### **Раздел 1. Теория.**

1. Соблюдение правил безопасной работы в спортивном зале.
2. История развития вида спорта.
3. Врачебный контроль при занятиях спортом. Соблюдение гигиены спортсменом.

#### **Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).**

1. Строевые упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
3. Дыхательная гимнастика.
4. Корректирующая гимнастика.
5. Оздоровительная гимнастика.
6. Оздоровительный бег.
7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

#### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).**

1. Упражнения на ловкость.
2. Упражнения на координацию движений.
3. Упражнения на гибкость.
4. Упражнения на быстроту.
5. Упражнения на выносливость.

#### **Раздел 4. Изучение основ видов спорта**

1. Изучение элементов гимнастики.
2. Изучение элементов акробатики.
3. Спортивные игры.

#### **Соревнования и конкурсы**

1. Соревнования по ОФП.
2. Соревнования по СФП.
3. Соревнования — эстафеты.
4. Соревнования «Веселые старты».

#### **Раздел 5. Контрольные испытания**

Так же проводятся лишь с целью отслеживания положительной динамики.

### **Содержание программы третьего года обучения**

#### **Раздел 1. Теория.**

1. Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности.
2. Правила организации занятий и поведения в спортивном зале.
3. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Профилактика травматизма.

#### **Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).**

1. Строевые упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
3. Дыхательная гимнастика.
4. Корректирующая гимнастика.
5. Оздоровительная гимнастика.
6. Оздоровительный бег.
7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

#### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).**

1. Упражнения на ловкость.
2. Упражнения на координацию движений.
3. Упражнения на гибкость.
4. Упражнения на быстроту.
5. Упражнения на выносливость.

#### **Раздел 4. Изучение основ видов спорта**

1. Изучение элементов гимнастики.
2. Изучение элементов акробатики.
3. Спортивные игры.

#### **Соревнования и конкурсы**

1. Соревнования по ОФП.
2. Соревнования по СФП.
3. Соревнования — эстафеты.
4. Соревнования «Веселые старты».

#### **Раздел 5. Контрольные испытания**

Так же проводятся лишь с целью отслеживания положительной динамики.

### **Программный материал, рекомендуемый к изучению по 4 разделу «Изучение элементов гимнастики и акробатики»**

#### **1 год обучения:**

1. Группировка, перекаты на спине в группировке вперёд и назад;
2. Стойка на лопатках;
3. Мост из положения лёжа;
4. Складка, сидя ноги вместе, складка, сидя ноги врозь;
5. Шпагат (обучение);
6. Равновесие, согнув ногу вперёд, равновесие «Ласточка»
7. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов;
8. Прыжок вверх ноги врозь.
9. Перевороты, отмахи, обороты, продевы, соскоки (брусья, перекладина);
10. Ходьба, связка шагов, соскок (бревно);
11. Наскоки, соскоки (опорный прыжок);
12. Висы, махи (кольца).

#### **2 год обучения:**

1. Кувырок вперёд, кувырок назад;
2. Стойка на лопатках – перекатом встать;
3. Мост из положения лёжа или стоя;
4. Складка, сидя ноги вместе, складка, сидя ноги врозь;
5. Шпагаты;
6. Равновесие «Ласточка»;
7. Прыжки с поворотом на 180 и 360 градусов;
8. Прыжок вверх, в темпе - прыжок вверх ноги врозь;
9. Перевороты, отмахи, обороты, продевы, упоры, соскоки (брусья, перекладина);
10. Ходьба, связка шагов, соскок (бревно);
11. Наскоки, соскоки (опорный прыжок);
12. Висы, махи (кольца).

#### **3 год обучения:**

1. Кувырок вперёд с прямых ног, кувырок назад с прямых ног;
2. Стойка на голове, стойка на руках у опоры;
3. Мост из положения стоя – встать в И.П.;
4. Переворот в сторону;
5. Шпагаты;
6. Равновесие «Ласточка», флажок на обе ноги;
7. Прыжки с поворотом на 180 и 360 градусов;
8. Прыжок вверх, в темпе - прыжок вверх ноги врозь;

9. Перевороты, отмахи, обороты, продевы, упоры, соскоки (брусья, перекладина);
10. Ходьба, связка шагов, соскок (бревно);
11. Наскоки, соскоки (опорный прыжок);
12. Висы, махи (кольца).

**Контрольные упражнения и нормативы  
для оценки общей и специальной физической подготовленности.  
(диагностика физической подготовленности)**

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

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

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

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

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

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

**Программа «Категории «Б»  
Контрольные упражнения и нормативы  
для оценки общей и специальной физической подготовленности.**

**1. Бег 30 метров с высокого старта.**

Проводится в зале. Движение начинается по команде «марш», одновременно включается секундомер. При касании финишной ленточки секундомер выключается. Стартуют по одному ребенку, один раз (в отдельных случаях не исключен и второй старт).

**2. Прыжок в длину с места.**

Проводится в зале. Прыжок выполняется с двух ног с приземлением на две ноги. Сбоку от стартовой линии, за которую нельзя заступать носками, расчерчивается разметка: в зоне предполагаемого приземления через каждые 10 см мелом проводится поперечные линии. Это дает возможность сразу же определить результат прыжка. Выполняется две попытки, засчитывается лучший результат.

**3. Упражнение на гибкость.**

Наклон вперед из положения, сидя на полу. На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу ступнями ног касаются перпендикулярной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляют 20-30 см.

Выполняется три наклона вперед, на 4-ом задерживается дыхание на 2 сек. И фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании её кончиками пальцев, при этом руки удерживаются на фиксируемом результате не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленях не допускаются.

#### 4.Шпагаты (левый, правый, поперечный).

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

#### 5.Мост (из произвольного положения).

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

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

Тело прямо, руки в стороны, нога ниже прямого угла	<b>1,0</b>
То же, но нога параллельно полу	<b>0,5</b>
То же, нога на уровне груди	<b>0,3</b>
То же, нога на уровне плеча	<b>0,1</b>
То же, нога на уровне уха	<b>(без сбавок)</b>

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

#### Контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной подготовленности

уровень развития	баллы	прыжки в длину (см)	гибкость (сбавки за ошибки) баллы (см)	Бег 30 м (сек.)
<b>Сформирован</b>	10	160	16	5,8
	9,9	155	-	5,9
	9,8	151	15	6,0
	9,7	148	-	6,1
	9,5	145	14	6,2
	9,6	142	-	6,3
	9,7	139	13	6,4
	9,6	136	-	6,5
	9,5	132	12	6,6
	9,4	128	11	6,7
<b>На стадии формирования</b>	9,3	124	10	6,8
	8,0	120	9	6,0
	7,8	116	8	7,0
	7,5	112	7	7,1
	6,0	108	6	7,2
	5,5	104	5	7,3

<b>Не сформирован</b>	4,0	100	4	7,4
	3,5	96	3	7,5
	3,0	92	-	7,6
	2,5	88	2	7,7
	2,0	84	-	7,8
	1,0	81	1	7,9

## КЛАССИФИКАЦИЯ акробатических упражнений

### *Упражнения в балансировании.*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации не менее 3 – х секунд. Систематическое выполнение упоров способствует развитию силы рук и туловища, облегчает занимающимся освоение стоек на руках и целого ряда парных и групповых упражнений.

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

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

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

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

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

### **Вращательные упражнения.**

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

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

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

**Разновидности перекатов:** *В сед согнув ноги; согнувшись; ноги врозь; На одну* — на одну ногу с последующим шагом вперед другой; *В упор стоя согнувшись ноги врозь* - с опорой на руки; *В упор стоя согнувшись ноги врозь* - то же, но ноги вместе; *С поворотом в шпагат* - то же, что и в упор стоя согнувшись ноги врозь с последующим поворотом направо (налево) шпагат правой (левой). Перекат, прогнувшись выполняется движением, вперед прогнувшись из упора лежа с последовательным касанием опоры бедрами, животом, грудью, с опорой руками у груди. *Перекат прогнувшись с коленей* — то же, но из стойки на коленях. *Перекат назад прогнувшись* - из стойки на груди последовательный перекат назад в упор лежа.

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

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

*Кувырок* - из упора присев толчком ног с опорой затылком и шеей перекат в группировке до упора присев. Разновидности: в сед согнув ноги, в сед, в сед ноги врозь, на одну ногу, в стойку на лопатках. *Длинный кувырок* — то же, но с более далекой постановкой рук вперед (без прыжка и фазы полета).

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

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

# ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

## 1. Группировка.

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

**Последовательность обучения.** 1. Из о.с. руки вверх, быстро присесть и принять



положение в группировке в приседе, обращая внимание на умение округлять спину.

2. Из положения упора сидя сзади быстро согнуть ноги и сгруппироваться.

3. Лежа на спине руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться.

4. Из положения, лежа на спине, поднимая туловище, принять группировку сидя.

**Типичные ошибки.** 1. Откинута назад голова.

2. Ноги вместе, не разведены.

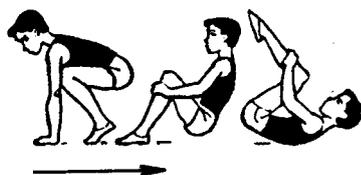
3. Неправильный захват руками голени (слишком высоко или низко, в «замок»).

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

## 2. «Ванька-встанька».

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

**Последовательность обучения:**



1. Из положения группировки, сидя перекат назад – вперед на спине.

2. Из положения группировки, сидя перекат назад перекатом вперед вернуться в и.п.

3. Из упора присев перекат назад в группировку и перекатом вперед сед в группировку.

4. Из упора присев перекат назад в группировку и перекатом вперед.

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

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

**Требования к выполнению.** Наиболее сложным из приведенных перекатов является перекат из упора присев в упор присев. Для успешного освоения этого элемента вначале его можно давать из и.п. упора присев спиной к мату, когда ноги находятся на полу около мата, что облегчает возвращение в и.п. Во время выполнения перекатов обращать внимание на правильность и плотность группировки.

## 3. Кувырок вперед.

**Техника выполнения.** Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 25-35см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачивая через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь

лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

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



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

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

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

5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

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

2. Отсутствие отталкивания ногами.

3. Недостаточная группировка

4. Неправильное положение рук.

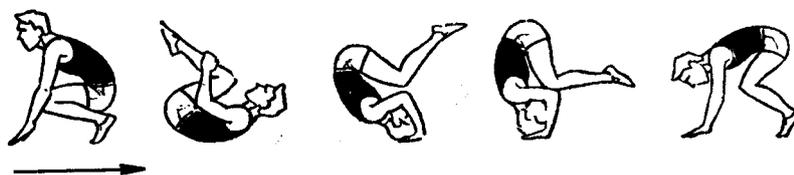
5. Опора руками сзади при переходе в упор присев.

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

**4. Кувырок назад в группировке.**

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

**Последовательность обучения.**



1. Кувырок вперед.

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

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

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

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

3. Неплотная группировка.

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

5. Медленное переворачивание.

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

## 5. «Самолет».

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

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

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

## 6. «Колечко».

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

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

## 7. «Корзинка».

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

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

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

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

И.п. – упор на руках и коленях.

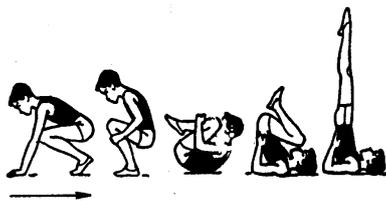
**Техника выполнения.** Одновременно поднять одну прямую ногу с вытянутым носком и голову, а спину прогнуть вниз, сохраняя равновесие.

**Усложнение.** Поднятую ногу согнуть в колене и стараться носком дотянуться до головы.

**Страховка.** Помочь ребенку вытянуть ногу вверх прогнуть спину вниз. При усложнении направить согнутую ногу к голове.

## 9. Стойка на лопатках («Березка»).

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



**Техника выполнения.**

1. Поднять прямые ноги над головой, опираясь на руки и на лопатки.
2. Стараться приподнять таз от пола, как бы опираясь на руки и на лопатки.

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

**Усложнения.**

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

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

**Типичные ошибки.**

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

### 10. «Птичка».

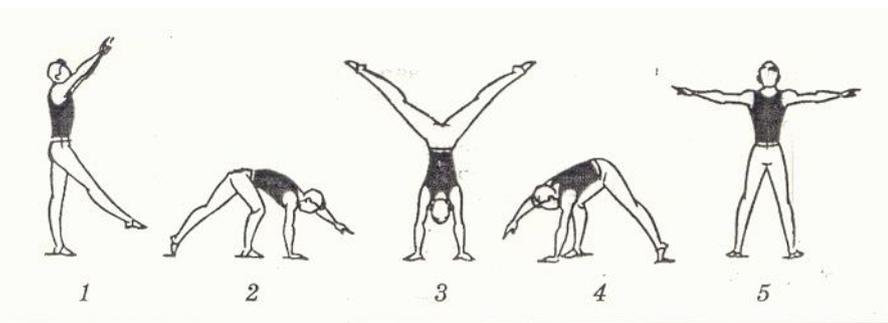
И.п. – лежа на животе, упор на ладони в пол около груди.

**Техника выполнения.** Выпрямляя руки, высоко поднять грудь, а голову тянуть к спине, ноги держать вместе, носки вытянуть. **Усложнение.** Одну ногу поднять или согнуть к голове.

**Страховка.** Поддержка ребенка под грудью. Помочь соединить и выпрямить носки.

### 11. Переворот в сторону («Колесо»).

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



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

**Последовательность обучения.**

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

2. Из стойки на руках ноги врозь, опускание на ноги. Сначала помогать, как в предыдущем упражнении, затем быстро переместить поочередно руки: одну на поясницу (в сторону опускания, а другую под плечо, помогая опуститься на ноги – в стойку ноги врозь, руки в стороны это упражнение помогает освоению второй половины переворота).

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

4. Махом одной и толчком другой переворот в сторону.

**Типичные ошибки.**

1. Руки и ноги не ставятся на одной линии.

2. Переворот выполняется не через стойку на руках.

3. Голова не отклоняется назад, и ребенок не контролирует постановку рук.

4. Переворот выполняется не через стойку на руках, т.е. тело проходит не вертикально плоскости, а сбоку.

**Страховка.** Поддерживать ребенка за пояс. Помогать в перевороте.

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

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

**Последовательность обучения.**



1. Предварительно размять мышцы спины и плечевого пояса (наклоны туловища вперед, назад, в стороны, вращения туловищем, круги и рывковые движения руками).

2. Освоить и.п. и наклон головы назад, стоя ноги врозь у гимнастической стенки, опираясь на нее. 3. Из положения, лежа на спине выполнить «мост» с помощью.

4. Из положения, лежа на спине выполнить «мост» самостоятельно.

**Типичные ошибки.**

1. Ноги в коленях согнуты, ступни на носках.



2. Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей.

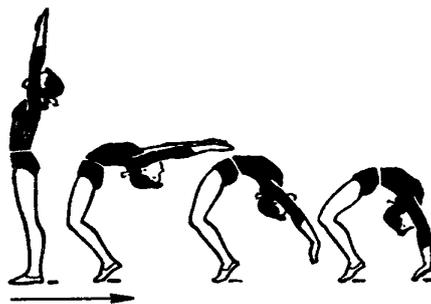
3. Руки и ноги широко расставлены.

4. Голова наклонена вперед.

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

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

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



назад до отказа.

#### **Последовательность обучения.**

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

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

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

### 14. Кувырок назад в полушагат.

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



#### **Последовательность обучения.**

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

#### **Типичные ошибки.**

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

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

## 15. Равновесие на одной ноге, руки в стороны.

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

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

**Последовательность обучения.**



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

**Типичные ошибки.**

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

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

## 16 «Кольцо» (стоя).

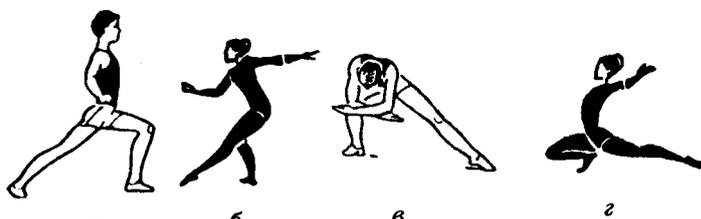
И.п. – о.с. Сначала с опорой у гимнастической стенки или просто около стены, постепенно переходя на самостоятельное выполнение.

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

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

## 17. «Лебедь» или Выпад. И.п. - о.с.

**Техника выполнения.** Одну ногу выставить вперед на 2-3 шага и начать приседать, сгибая ногу в колене и перенося на нее вес тела. При этом другая нога прямая, стоит с опорой на всю ступню с развернутым носком в сторону или прямо. Положение рук разное: на выставленной ноге, в стороны, вверх, одна рука направлена вверх, другая – вниз, обе руки



направлены назад за спину. **Усложнение.** Выпад с прогибанием туловища назад. (а). **Выпад назад** - выставленные ноги назад (б); **Выпад с наклоном** – соединение выпада с одновременным

наклоном туловища вперед, руки свободно скрещиваются перед коленом выставленной ноги. Например, выпад вправо с наклоном (в); **Глубокий выпад** – выпад с максимальным разведением ног (г).

**Страховка.** Помочь детям ставить ноги на одной линии. Придерживать спину ребенка ладонью, чтобы он смог сохранить равновесие с прогибанием туловища чуть назад.

### 18. «Улитка» или Полушпагат.



в

И.п. – стоя на двух коленях.

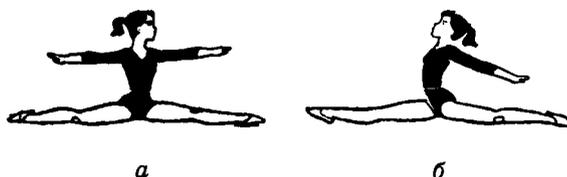
**Техника выполнения.** Одну ногу вытянуть назад и садиться на пятку другой ноги. Ноги должны быть на одной линии. Обязательно плотно сесть пятку.

Положение рук разное: на поясе, в стороны, вверх, за головой, одна вверх, а другая вниз, обе назад и достают до выпрямленной ноги.

**«Улитка» в домике.** Из положения полушпагата ногу согнуть в колене и поднять вверх к голове. При этом положении руки опускаются на пол для опоры (носки вытянуты).

### 19. Шпагат (прямо) И.п. – о. с.

**Техника выполнения.** Медленно расставить прямые ноги в стороны, носки вытянуты,



а

б

колени выпрямлены. Когда ноги будут расставлены шире плеч, понадобится опора на 2-х руках. Обе руки поставить на пол перед собой и продолжать расставлять ноги в стороны настолько, насколько это возможно.

(Полный шпагат – это раздвинутые прямые ноги на одной линии).

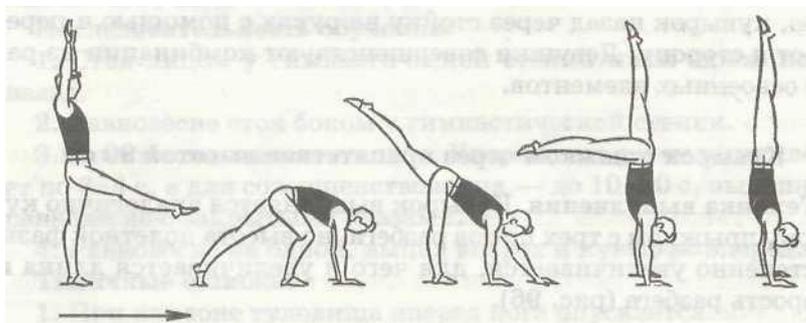
**Страховка.** Желательно, чтобы ребенок произвольно сам сел на шпагат. Но следует помочь ему выпрямлять колени и носки. Можно предлагать детям делать «пружинку» – как бы поднимаясь и опускаясь.

### 20. Стойка на руках махом одной и толчком другой.

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

**Последовательность обучения.**

1. Стойка на руках махом одной и толчком другой с помощью.



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

#### **Типичные ошибки.**

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

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

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

### **Упражнения на гимнастических снарядах.**

#### **Юноши**

#### **Акробатические упражнения.**

**Группировки.** В приседе, сидя, лежа на спине.

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

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

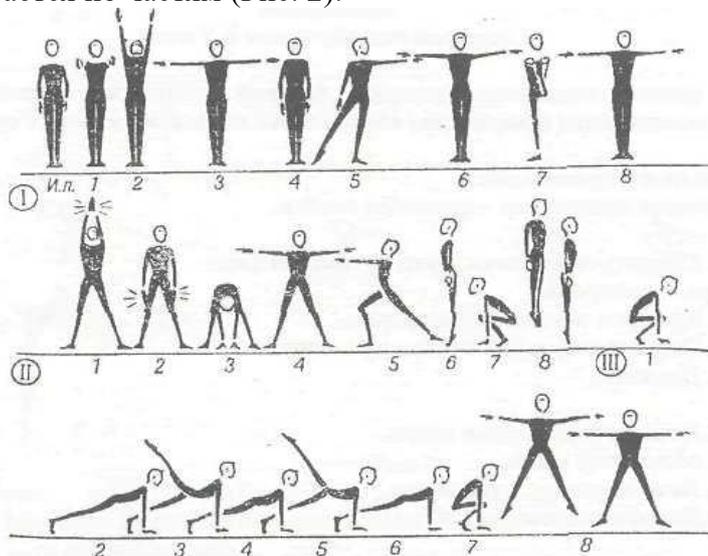
**Стойки и перевороты.** Стойка на лопатках («берёзка») с согнутыми и прямыми ногами, переворот в сторону («колесо»).

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

**Вольное упражнение.** Соединение нескольких элементов в сочетании с музыкой. **I.** И.п. - основная стойка. 1. Руки вперед; 2. Руки вверх; 3. Руки в стороны; 4. Руки вниз; 5. Шаг влево, правая на носке, левую руку в сторону, поворот головы налево; 6. Приставить правую, правую руку в сторону, смотреть прямо; 7. Мах левой ногой вперед, руки вперед ладонями книзу (касаясь ладони); 8. Приставить левую, руки в стороны.

**II.** 1. Шагом вправо стойка ноги врозь, руки вверх и хлопок; 2. Дугами наружу руки вниз и хлопок о бедра; 3. Наклон вперед, ладонями коснуться пола (кисти рядом); 4. Выпрямиться, руки в стороны; 5. Поворот направо, сгибая правую, руки вперед (левая дугой книзу); 6. Приставить левую в стойку на носках, руки вниз; 7. Упор присев; 8. Прыжок прогнувшись с поворотом налево кругом, руки вниз.

**III.** 1. Упор присев; 2. Упор лежа; 3. Правую ногу назад; 4. Упор лежа; 5. Левую ногу назад; 6. Упор лежа; 7. Упор присев; 8. Прыжком поворот направо в стойку ноги врозь, руки вниз. Упражнение разучивается по частям (Рис. 2).



**Рис.2**

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

**Прыжки.** Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, с высоты, прыжки на горку матов, прыжки с разбега на канат в вис.

**Упражнения на гимнастических снарядах.**

**Упражнение и низкой перекладине.** Раскачивания в висе на перекладине, висы различным хватом: снизу, сверху, разноименным хватом, вис на одной руке поочередно, небольшое размахивание; наскоки в упор из вися стоя на горке матов; имитация махов вперед-назад с помощью преподавателя методом проводки;

## **юноши**

### **Акробатические упражнения.**

**Группировки.** В приседе, сидя, лежа на спине.

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

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

**Стойки и перевороты.** Стойка на лопатках («берёзка») с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на голове с согнутыми и прямыми ногами, (из упора присев толчком двумя). Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку («веселый клоун»). Стойка на руках (самостоятельно). Переворот в сторону («колесо»).

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

**Вольное упражнение.** Соединение нескольких элементов в сочетании с музыкой.

На основе элементов исходной базовой подготовки первого года обучения оставляются простейшие комбинации на гимнастических снарядах.

### **Вольные упражнения**

Исходное положение - основная стойка.

**I.** 1-2. Подняться на носки, руки дугами вперед - вверх - в стороны. 3-4. Кувырок назад в группировке. 5-6. Перекатом назад - стойка на лопатках. 7-8. Держать.

**II.** 1-2. Лечь на спину, руки вверх. 3-4. Мост нош врозь. 5-6. Лечь на спину, руки вверх. 7-8, Поворот налево на 180°.

**III.** 1-2. Дугами через стороны, руки вниз, упор лежа на согнутых руках. 3. Упор лежа. 4-5. Сед на пятках с наклоном вперед. 6. Кувырок вперед в упор присев.

7-8. Прыжок вверх прогнувшись, приземление.

**Лазанье (канат или шест).** Лазанье на высоту 2-3 метра с прыжка по наклонному

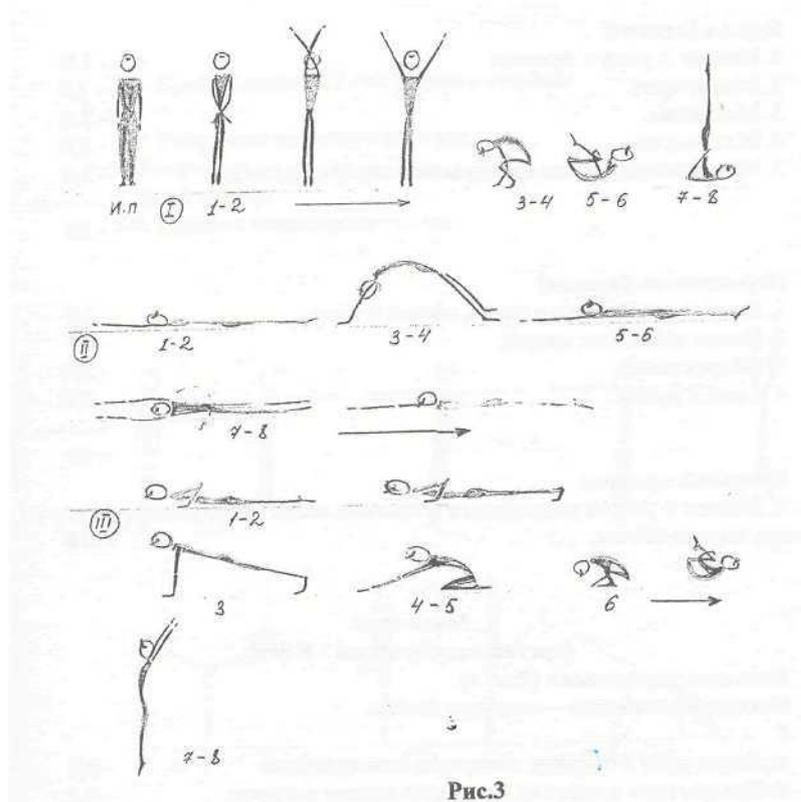


Рис.3

и горизонтальному канату в вис зацепом пятками или под коленками;

**Прыжки.** Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, с высоты, прыжки на горку матов, прыжки с разбега на канат в вис.

**Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнение и низкой перекладине.** Раскачивания в висе на перекладине, висы различным хватом: снизу, сверху, разноименным хватом, вис на одной руке поочередно, небольшое размахивание; наскоки в упор из вися стоя на горке матов; имитация махов вперед-назад с помощью преподавателя методом проводки;

### Упражнения на гимнастических снарядах.

#### девушки

#### **Акробатические упражнения.**

**Группировки.** В приседе, сидя, лежа на спине.

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

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

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

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

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

1. Встать на носки, руки вверх;

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

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

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

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

### **Упражнения на гимнастических снарядах**

**Бревно** (на низком бревне или буме).

**Предварительная подготовка** (упражнения на полу).

1. Стойка на носках – до 10 сек.
2. То же с закрытыми глазами.
3. Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии - до 10 сек.
4. То же с закрытыми глазами.
5. В стойке на носках шаги с одной ноги вперед и назад - 5-6 раз. То же с другой ноги.
6. То же с закрытыми глазами.
7. Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны - держать 10 сек.

То же на другой ноге.

8. То же с закрытыми глазами.

9. Стоя на носках, одна нога впереди другой по одной линии - поворот кругом и обратно. То же, но другая нога впереди.

10. То же с закрытыми глазами.

11. Упражнения 9 и 10, полуприседая и вставая.

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

## **Упражнения на гимнастических снарядах.**

### **девушки**

#### **Акробатические упражнения.**

**Группировки.** В приседе, сидя, лежа на спине.

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

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

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

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

Соединение нескольких элементов (3-5) в комбинации.

Акробатическое соединение: Исходное положение — основная стойка.

Исходное положение - основная стойка

1.1. Старт пловца;

2. Упор, стоя согнувшись;

- 3-4. Кувырок вперед упор присев, полуприсед.  
 5-6. Перекат назад, стойка на лопатках («березка»);  
 7-8. Держать.
- II. 1-2. Перекат в упор присев без помощи рук.  
 3. Толчком ног шпагат на левую (правую).  
 4. Руки в стороны;  
 5-6. Держать.  
 7-8. Перемах правой (левой) в сед руки вверх.
- III. 1-2. Наклон вперед, разводя ноги врозь (90°), «складка».  
 3-4. Мост;  
 5-6. Держать;  
 7-8. Поворот кругом в упор присев.
- IV. 1-2. Встать в равновесие на левой (правой);  
 3-4. Держать;  
 5. Приставить ногу – «старт пловца»;  
 6. Прыжок вверх прогнувшись;  
 7. Доскок руки вверх;  
 8. Основная стойка.

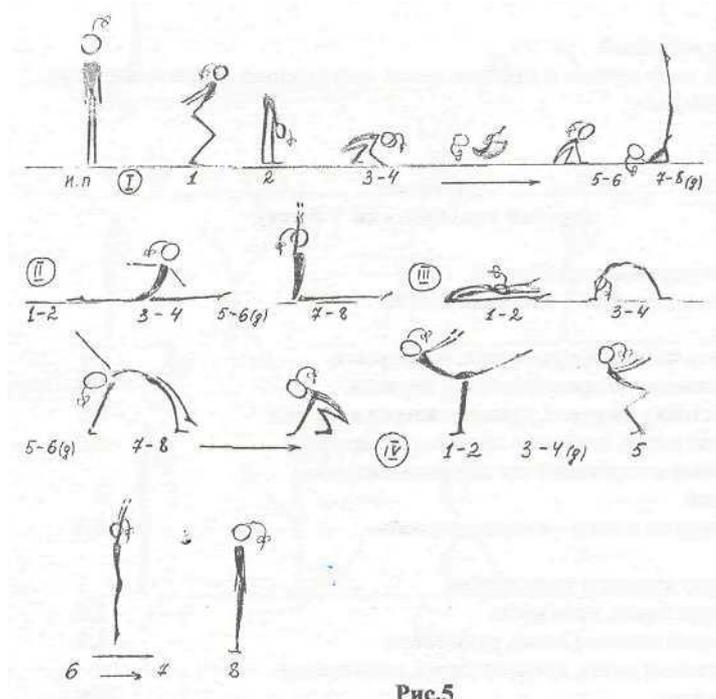
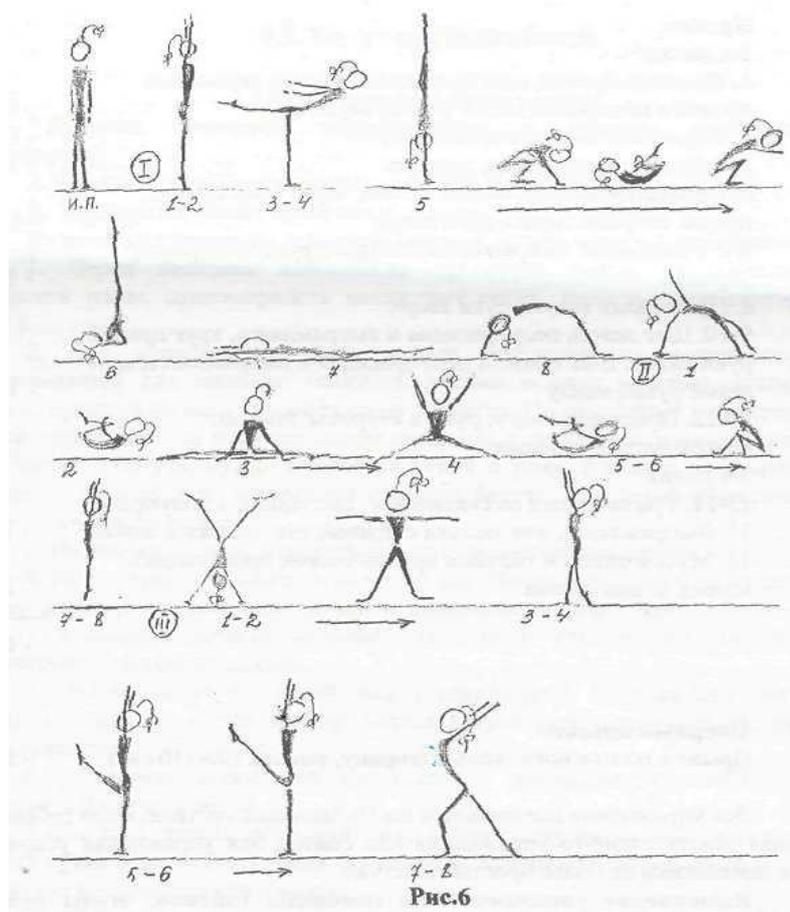


Рис.5

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

- I. 1-2. Встать на носки, руки вверх, прогнуться.  
 3-4. Равновесие на правой (левой), держать.  
 5. Через стойку на руках, кувырок вперед в присед.  
 6. Перекат назад, стойка на лопатках («березка»);  
 7. Медленное опускание ног в горизонтальное положение.  
 8. Сгибаемая руки и ноги - «моста», держать.
- II. 1. Поворот кругом в упор присев.  
 2. Кувырок назад, ноги врозь  
 3-4. Прямой шпагат (3 сек), руки вверх.  
 5-6. Перекатом назад, кувырок назад, ноги вместе в упор присев.  
 7-8. Прыжок вверх, ноги вместе.
- III. 1-2. Переворот боком («колесо»).

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



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

**Выполнение упражнений не самоцель, главное, чтобы обучающийся получил радость от движения, закрепил и пронес это ощущение как можно дольше по жизни, а затем передал любовь, радость движения своим детям.**

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

### **Хореография. Хореографическая подготовка.**

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

Система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры детей, расширение арсенала их выразительных средств. Занятия хореографией способствуют решению ряда общеобразовательных задач. Так, применение азов народных, историко-бытовых танцев приобщает к достояниям культуры различных народов. Использование музыки в занятиях знакомит с основами музыкальной грамоты, произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность, а в конечном итоге - развивает

интеллектуальные способности. Именно в процессе занятий хореографией дети ближе всего соприкасаются с искусством. Кроме того, при занятиях хореографией развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат, повышается плотность занятий (за счет возможности проведения занятий одновременно с целой группой), что положительно влияет на сердечно – сосудистую и дыхательную систему организма.

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

В хореографической подготовке решаются следующие **задачи**:

- **Эстетические задачи:**

\*Развитие музыкального вкуса и кругозора; \*Приобщение к совместному движению с педагогом.

- **Физические задачи:**

\*Развитие координации, гибкости, пластичности, выразительности, точности движений;  
\*Научить детей чувствовать характер музыкального сопровождения в своем теле.

- **Воспитательные задачи:**

\*Психологическое раскрепощение ребенка; \*Воспитание умения детей переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений;

В хореографической подготовке детей можно выделить несколько наиболее характерных этапов:

- Подготовительный этап - по освоению элементов хореографической «школы»);

- Профилирующий этап – по освоению разновидностей (профилирующих) элементов;

- Ритмодвигательный этап;

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

- Совершенствовать управление двигательными действиями;

- Обеспечивать освоение необходимых поз;

- Подготавливать опорно-двигательный аппарат.

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

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

- Повышение специальной физической подготовленности;

- Совершенствование технической подготовленности: освоение различных поворотов, прыжков, равновесий, выпадов и т.д. – конкретных неакробатических элементов вольных упражнений;

- Формирование умений выразительно двигаться.

**В профилирующей подготовке** используются общепринятые средства хореографии: танцевальные движения, движения свободной пластики, движения мимики и жеста (пантомимика). Но в работе с детьми не следует ограничиваться только этими упражнениями, считая упражнения у станка (батманы, плие и т.д.) подготовительными при обучении детей поворотам, равновесиям, прыжкам, т.е. профилирующим упражнениям. Проводя школу танцора, следует давать упражнения общеразвивающего характера, которые используются для разминки и рекомендуются для укрепления голеностопного сустава и стопы при обучении детей прыжкам, равновесиям, поворотам, а также в качестве профилактики плоскостопия и сколиозов.

Можно предложить несколько вариантов таких упражнений:



### **И.п.- сед, стопы на себя. (рис Б)**

1.Сгибание и разгибание пальцев. 2.Сгибание и разгибание стопы (пальцы удерживать в положении «на себя» - рис А). 3.Последовательно: сгибание пальцев – сгибание стопы – разгибание пальцев – разгибание стопы (волнообразно). 4.Последовательно: сгибание стопы – сгибание пальцев - разгибание стопы – разгибание пальцев. 5.Отведение и приведение стопы (пальцы «на себя»). 6.Последовательно: отведение стопы - сгибание стопы – сгибание пальцев - разгибание пальцев – разгибание стопы – приведение стопы. Выполнять отрывисто с короткой фиксацией после каждого из перечисленных движений. 7.Предыдущее движение выполнять слитно. 8.Круговые движения стопами наружу (внутри) с одновременным сгибанием и разгибанием стоп и пальцев.

### **И.п. – сед, согнув ноги, стопы на пальцах.**

1.Опускание пяток до касания пола и поднимание их в и.п.  
2.Разведение пяток с одновременным их опускание – и.п.  
3. «Ковырялочка»: опускание одной пятки постановкой ее на уровне носка другой ноги, носок переставленной ноги «на себя» - поочередная смена положения стоп.

Движения выполнять с максимальной амплитудой сначала в медленном, затем в быстром темпе.

**И.п. - сед на левом бедре с опорой руками, правую согнуть в сторону с опорой стопой** (стопа вывернута и расположена на одной линии с носком другой ноги и с местами опоры руками – рис. В)

1.Поднимание правой пятки до положения «на носке» - и.п.  
2.Резкое поднимание провой пятки – подошвенное сгибание стопы и пальцев, отрывая стопу от пола – и.п., стопы перекатом (сначала пола касаются кончики пальцев, затем следует разгибание пальцев и стопы).

Сначала в медленном темпе с максимальной амплитудой, затем в быстром с акцентом на работу пяткой. Желательно менять ритм.

Затем приступить к упражнениям 1 и 2, но стопа не вывернута.

У любого гимнастического упражнения есть определенный ритмический рисунок с акцентированными моментами. Они связаны со сгибанием и разгибанием в тазобедренных суставах, с рывковыми движениями туловищем, с перехватами руками и т.д. Ритм системы движений является как бы ее закономерностью. В связи с этим формирование чувства ритма в совершенствовании движений у детей рассматривается как возможность полнее, рациональнее решать задачи при обучении гимнастическим упражнениям.

Умение согласовывать свои действия с музыкальным ритмом определяет музыкальность. Это умение приходит в процессе освоения хореографических упражнений, однако с целью более успешного, осознанного освоения музыкальных ритмов в занятиях хореографией применяются специальные упражнения, музыкальные игры.

Каждое музыкальное произведение имеет свой ритм, средствами измерения и создания которого являются метр и темп. Метр – строение музыкального такта, темп – степень скорости исполнения.

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

Можно выделить несколько групп ритмических упражнений, применяемых в гимнастике:

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

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

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

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

### **Промежуточные положения рук, ног и движениями ими. Позиции рук, ног.**

Детям очень важно овладеть так называемой «школой», культурой движений. Существенную роль в решении этой задачи играют упражнения хореографии, которые включают в себя элементы классического танца (экзерсиса). Эти упражнения помогают развивать пластичность движений и чувство ритма, формировать правильную осанку и воспитывать вкус к красивым движениям. На первом этапе обучения упражнения выполняются в облегченных условиях, стоя лицом к опоре, держась руками за рейку. Постепенно, по мере освоения, от упражнений лицом к опоре переходят к упражнениям боком к ней. Когда ребенок приобретет навык устойчивости и достаточно хорошо освоит упражнения у опоры, он переходит на середину зала. Здесь упражнения выполняются лицом к основному направлению, вполборота и боком. Каждое упражнение у опоры и на середине необходимо выполнять в определенной последовательности, в одну и другую сторону, с правой и левой ноги. После выполнения упражнения поворот кругом делается в скрестном положении ног (в сторону опоры). В начале обучения для выполняются в сторону, затем вперед и только после этого назад. Упражнения с начинающими у опоры выполняются на всей стопе, затем, по мере их освоения, на полупальцах. В классическом танце можно условно выделить две группы движений: подготовительные (простые) и основные (сложные). К первой группе относится вся система подготовительных упражнений: выставленные ноги в сторону, вперед, назад на носок (батман - танцю - сэмпль), полуприседы (деми - плие), приседы (гран - плие) и их разновидности. Именно эти упражнения и являются основными для воспитания школы движений.

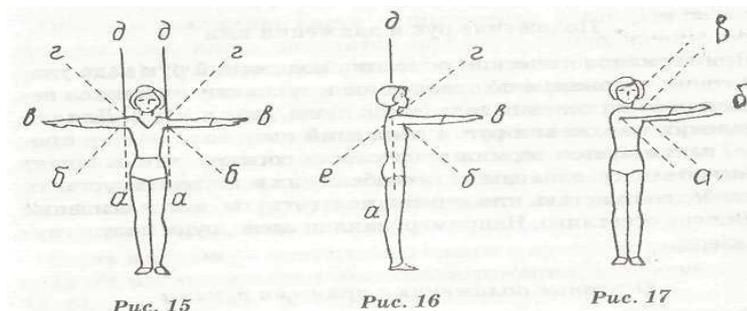
*Техника выполнения и методика обучения.*

*Промежуточные положения рук.*

Промежуточных положениях руки расположены под углом 45 градусов к основным положениям. Положения рук в **лицевой плоскости** могут быть следующими (рис 15): а) руки вниз; б) руки в стороны - к низу; в) руки в стороны; г) руки вверх наружу; д) руки вверх. Кроме этих, могут быть положения: руки скрестно; руки вперед и внутрь под углом 45 градусов; руки вверх - внутрь (руки подняты вверх, пальцы соприкасаются).

**В боковой плоскости** (рис. 16): а) руки вниз; б) руки вперед - книзу; в) руки вперед; г) руки вперед - кверху; д) руки вверх; е) руки назад.

Движения руками могут быть **односторонними**, т.е. выполняться в одну сторону (рис.17): а) руки влево - книзу; б) руки влево; в) руки влево - кверху.



Для обозначения круговых движений руками применяются термины: **Круг** - круговое движение руками, ногами, туловищем. Выполняется из и.п. на 360 градусов по окружности снова до и.п. В этом случае достаточно сказать «круг» и указать его направление. Например, круг руками книзу (кверху) из и.п. руки в стороны; **Дуга** - движение, выполняемое менее на 360 градусов по окружности. Для обозначения таких движений применяется слово «дугою», указывается направление движения и конечное положение. Например, дугами наружу руки вверх.

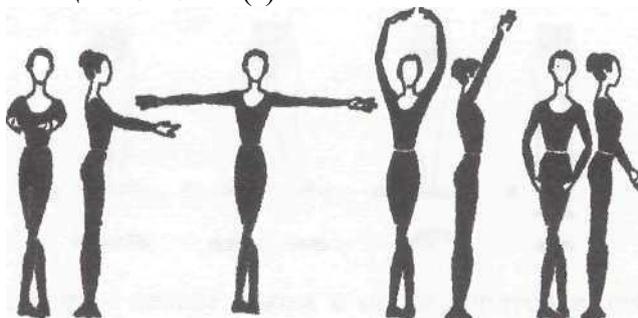
### Позиции рук.

**1 позиция рук** - округленные руки, немного согнутые в локтях, подняты вперед до уровня диафрагмы. Округленные кисти ладонями обращены к туловищу. Расстояние между ними кончиками пальцев 10-15 см (а).

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

**3 позиция рук** - округленные руки подняты вверх - вперед, в локтях слегка согнуты, кисти несколько округлены, ладони обращены книзу. Расстояние между кончиками пальцев 10-15 см (в).

**Подготовительное положение** - несколько согнутые руки опущены вниз, локти в стороны, мизинцы слегка касаются бедер впереди, кисти округлены, ладони обращены кверху. Расстояние между кончиками пальцев 10-15 см (г)



### Положение ног и движения ими.

При определении движений ногами в основных и промежуточных плоскостях указывается название ноги и направление выполняемого движения. Движения ног в **лицевой плоскости** (рис.20): а) правую в сторону на носок; б) правую в сторону - книзу; в) правую в сторону; г) правую в сторону - кверху.

**Движения в боковой плоскости** (рис.21): а) левую на носок; б) левую вперед - книзу; в) левую вперед; г) левую вперед - кверху; д) левую назад на носок; е) левую назад - книзу; ж) левую назад.

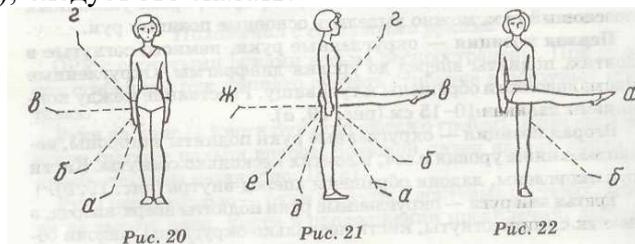
**Разноименные движения** обозначаются так (рис.22):

а) правую влево;

б) правую влево - книзу;

При выставлении ноги на носок в том или ином направлении указывается нога, которой делают движение, направление движения и словосочетание «на носок».

*Например*, правую на носок в сторону. Здесь опускаются слова «нога» и «выставить». В отдельных случаях, если не совсем понятно, чем производится движение (рукой или ногой), следует это сказать.



Для обозначения сгибания ног в коленном суставе применяется термин «согнуть» и указывается нога.

**Например,** согнуть правую, стопа находится у голени опорной ноги. Если же движение выполняется с отведением ноги, то после слова «согнуть» указывается направление движения ногой. В этом случае нога сгибается до прямого угла или несколько выше, но голень должна быть параллельна опорной ноге.

**В боковой плоскости (рис.23):**

- а) согнуть правую;
- б) согнуть правую вперед;
- в) согнуть правую назад.

**В лицевой плоскости (рис.24):**

- а) согнуть правую в сторону;
- б) согнуть правую назад, колено в сторону.

#### **Позиции ног:**

**1 позиция ног** - пятки вместе, носки развернуты в стороны (а);

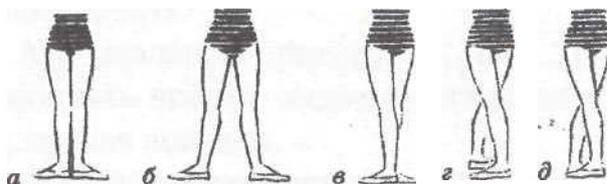
**2 позиция ног** - ноги врозь на расстоянии ступни одна от другой, носки развернуты в стороны (б);

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

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

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

При выполнении позиций необходимо стремиться к предельной выворотности ног, колени должны быть вытянуты, ягодичные мышцы напряжены, тяжесть тела равномерно распределена на обе ступни, туловище поднято, с правильной осанкой.



**Полуприседание.** И.п. - левым боком к опоре, полусогнутая левая рука поднята в сторону, ладонь на рейке, правая рука в подготовительном положении. Ноги в первой позиции. Затакт (два вступительных аккорда, вызывающие ощущение ожидания): 1 - незначительно наклоняя голову влево, поднять правую руку в 1 позицию; 2 - поворачивая голову направо, отвести правую руку во 2-ю позицию;

*Первый такт:* 1-2 - полуприсед; 3-4 - встать. *Второй - четвертый такты* - то же, что первый.

**Методические указания.** Сгибать и разгибать ноги равномерно, соблюдая правила выворотности. В полуприседе пятки должны плотно прилегать к полу без упора на большой палец. Вначале полуприсед разучивать в каждой позиции отдельно и выполнять по 4-е раза. Приседания в 4-ой позиции, как самые грудные, изучать в последнюю очередь; в дальнейшем применять их в зависимости от подготовленности детей. Полуприседания при разучивании выполнять лицом к опоре, держась руками за рейку, в 1-ой, 2-ой, 3-ей, либо 5-ой позиции. После этого выполнять то же, стоя боком к опоре, держась одной рукой за рейку. Другую руку поднять во 2-ую позицию. Когда полуприседания в каждой позиции будут детьми усвоены, следует выполнять их по одному, два раза в каждой позиции ног.

**Приседание.** И.п. - левым боком к опоре, полусогнутая левая рука поднята в сторону, ладонь опущена на рейку, правая рука в подготовительном положении. Нога в 1-ой позиции.

*Затакт:* 1- незначительно наклоняя голову влево, поднять правую руку в 1-ую позицию; 2 - поворачивая голову направо, отвести правую руку во 2-ую позицию; «И» - слегка опустить правый локоть, приподнять и повернуть кисть ладонью книзу.

*Первый такт.* 1-2 - опуская правую руку в сторону - книзу и наклоняя голову влево, полуприсед; 3 - «И»; 4- опуская правую руку в подготовительное положение и наклоняя голову влево - книзу, присед. После освоения приседания из 1-ой позиции выполнять в сочетании два полуприседа и один присед поочередно во всех позициях ног. Во 2-ой позиции приседание выполняются на всей ступне.

**Выставленные ноги.** Это одно из основных движений классического танца. По умению правильно выполнять эти упражнения можно судить о наличии культуры движения, школы.

## Примерные комплексы классического экзерсиса

### 1 комплекс

**I.** И.п. — встать лицом к станку, руки на верхней перекладине, ноги в I позиции. 1-2 - деми - плие (полуприсед), 3-4 - и.п.

**II.** И.п. — сед в упоре. 1-2 — оттянуть ступки, 3-4 — держать, 5-6 -подтянуть ступни к себе, 7-8 держать.

**III.** И.п. - стоя у опоры, I позиция. 1-2 - вынести скольжением левую ногу на носок вперед, пятку развернуть вперед; 3-4 - вернуться в и.п.;

5-8 - то же правой (Рис.16).

**I.** И.п. упор сидя.

1-2 - согнуть ноги и развернуть их к наружи а тазобедренных суставах до касания пола внешней стороны ступни;

3-4 — держать;

5-6 - вытянуть ноги, сохраняя разворот ступней;

7 – держать;

8 -и.п.

**II.** И.п. - стоя у опоры, IV позиция.

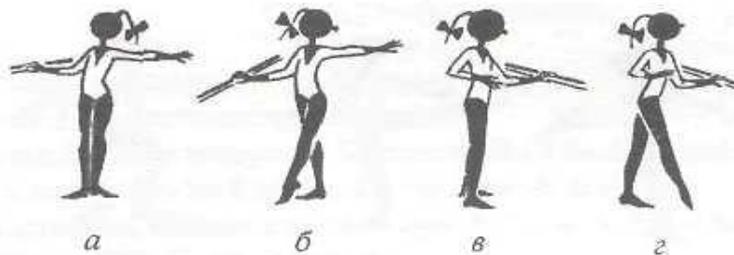
1-2 - вынести скольжением левую ногу в сторону, пятка развернута вперед;

3-4 - вернуться в и.п.;

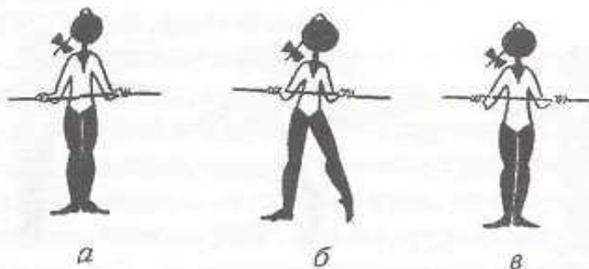
5-8 - то же 1 травой ногой (Рис.17).

**I.** И.п. - стоя на коленях, руки в подготовительной позиции. 1-2 — поднять руки в I позицию, 3-4 — перевести руки во II позицию, 5-6 — держать, 7-8 - вернуться в и.п. **II.** И.п. — стоя у опоры, I позиция. 1-2 — вынести скольжением левую ногу в сторону и перенести тяжесть тела на обе ноги, II позиция, 3-4 - держать, 5-6 - вернуться в I позицию, 7-8 - подняться на полупальцы.

**III.** И.п. - стоя боком к опоре, свободная рука на поясе, I позиция. 1-2 - подняться на носки, 3-4 - вернуться в и.п.



**Рис. 16**



**Рис. 17**

## **2 комплекс**

**I.** И.п. - стоя у опоры, I позиция.

1-2 - деми плие, 3-4 - вернуться в и.п., 5-6 - подняться на носки, 7-8 - вернуться в и.п.

**II.** И.п. - упор сидя.

1-2 - поднять прямую левую ногу;

3-4 — согнуть йогу, 5-6 - вытянуть ногу, разворачивая ее кнаружи, 7-8 - вернуться с и.п.

То же правой ногой.

**III.** И.п. - стоя у опоры, I позиция. Батман тандю в сторону на 2 такта, II позиция, деми плие на 2 такта, вернуться в I позицию; в обе стороны (Рис 18).

Легкий бег с упражнениями на расслабление (30-40 сек).

**I.**И.п. - стоя у опоры. Батман тандю двойной из I позиции.

1-2 - левую ногу в сторону на пальцы (батман тандю);

3-4 - опустить на пятку, тяжесть тела остается на правой ноге;

5-6 - батман тандю (энергично поднять пятку, не отрывая кончиков пальцев от пола);

7-8 - вернуться в I позицию. Повторить с другой ноги.

**II.** И.п. - стоя у опоры, I позиция. 1 - батман тандю левой в сторону;

2 - батман жете (энергичный мах до угла 45°);

3 — коснуться оттянутыми пальцами пола;

4 - и.п. То же правой ногой.

**III.** И.п. — стоя у опоры, I позиция. 1-2 - батман тандю правой назад (Рис.19);

3-4 - и.п. То же левой.

Ходьба мягким шагом, меняя позиции рук на 2 такта.



Рис.18

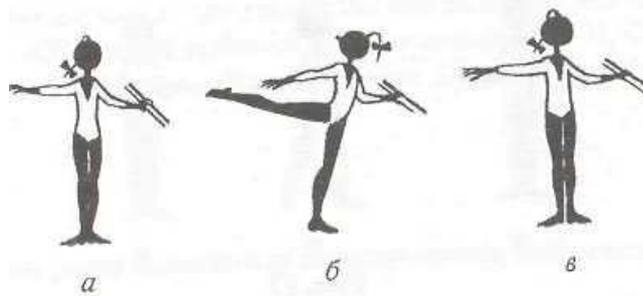


Рис. 19

### 3 комплекс

**I.** И.п. — стоя боком у опоры.

а) 1-4-деми плие в I, II, и III позициях по два раза;

б) на 4-й счет 2-го такта сменить позицию.

**II.** И.п. - то же. Батман тандю на 4/4 такта. По 4 батман тандю вперед, в сторону, назад, в сторону за 2 такта. То же другой ногой.

Стоя на коленях, менять позиции рук на 3 счета. На 2 такта выполнить подготовительную, I, II, III позиции.

**I.** И.п. - стоя боком к опоре. Пасе пар тер из 1 позиции на 4 счета:

1 - батман тандю вперед;

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

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

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

б) из 1 позиции, скользя, вывести оттянутую внешнюю ногу в сторону, назад, вернуться в 1 позицию и держать 1 такт, повторить 4 раза, на последний такт повернуться на 180°. То же другой ногой (Рис. 20).

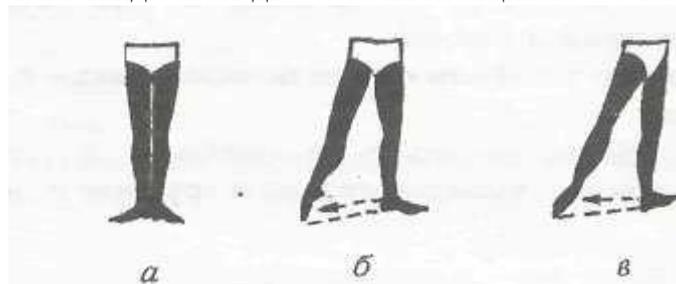
**I.** И.п. - упор сидя.

1 -2 - потянуть пальцы ног на себя, глубокий наклон вперед;

3-4 - выпрямиться, оттянуть носки.

**II.** И.п. - стоя боком к опоре. Релевэ из 1 позиции на 4/4 такта. 2 такта - репеевэ, 2 такта держать и выполнить глубокий наклон назад, релевэ, вернуться в 1 позицию. **III.** И.п. - то же.

Батман тандю жете до 90" из III позиции на 4/4 такта.



По 4 раза вперед, в сторону, назад, в сторону, вальсовый шаг со сменой позиции рук (по 2 такта).

### **Восстановительная хореография и миорелаксация.**

Средства восстановления опорно–двигательного аппарата после физической нагрузки.

При подборе упражнений стоят следующие задачи:

1. Увеличить подвижность позвоночника;
2. Увеличить силу и выносливость мышц туловища;
3. Улучшить кровоток;
4. Повысить эластичность тканей, окружающих позвоночник.

Упражнения выполняются в медленном темпе до ощущения утомления мышц, с постепенным увеличением нагрузки. Следить, чтобы дети выполняли упражнения правильно. Комплексы можно выполнять как в конце занятия, так и в середине.

#### **1.Комплекс «Жираф» (профилактический).**

И.п. – стойка ноги врозь.

- 1.Вытягивание шеи (тянуться головой) вверх.
- 2.Вытягивание шеи (тянуться головой) вперед, назад.
- 3.С вытянутой шеей повороты головы направо, налево на 90 градусов.
- 4.Круговые движения головой с вытянутой шеей.

И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1. «Удлинение» рук выдвиганием головок плечевых костей к наружным краям акромиальных отростков.

- 2.Супинация и пронация плеча.
- 3.Выведение плеча вперед, назад.
- 4.Сведение и разведение лопаток.

Все движения выполняются сначала одной рукой, затем другой, двумя, далее поочередно.

#### **2.Комплекс «Резиночка».**

И.п. – лежа на спине, согнув ноги врозь (опора полной ступней), руки вверх. При выполнении всех упражнений в и.п. поясничный отдел позвоночника плотно прижат к опоре.

1.Сгибание только в шейном отделе позвоночника – и.п.

2.Расслабление.

3.Сгибание последовательно в шейном и грудном отделах позвоночника – разгибание последовательно в грудном и шейном отделах в и.п.

4.Расслабление.

5.Сгибание последовательно в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника до касания грудью колен – разгибание в обратной последовательности до и.п.

6. Расслабление.

Движение выполнять в очень медленном темпе, каждый раз помогая детям.

7.Волнообразное, начиная с таза, поднимание в «мост» опорой стопами и лопатками – обратным волнообразным движением в и.п.

8.Расслабление.

9.Вытягивание туловища и шеи, не отрывая поясницы от пола.

10.Расслабление.

11.Вытягивание всего тела, выпрямляя ноги, не отрывая поясницы от пола – и.п.

12.Расслабление.

#### **3.Комплекс «Любопытный львенок»**

И.п. – упор на коленях.

1.Сед справа и слева от пяток, не отрывая рук от опоры и не сгибая их.

2. Вращение тазом в вертикальной плоскости, не меняя положения рук.

3. Подлезание под скамейку.

#### **4. «Рыбка»**

И.п. – лежа на животе.

1. Подтягивание. 2. Расслабление.

3. «Подлезание под скамейку» или прямые руки.

4. Расслабление. 5. Поочередное поднимание прямых ног и рук. 6. Расслабление.

7. Поднимание ног и рук одновременно. 8. Расслабление.

#### **5. Комплекс «Юный гимнаст».**

И.п. – вис лицом к стене.

1. Расслабление. 2. Сгибание в грудном отделе позвоночника. 3. расслабление.

4. Волнообразные движения телом, то же в сторону. 5. Повороты туловища. 6. Расслабление.

7. Прогибание. 8. Расслабление (все упражнения выполняются в несколько приемов, на низкой опоре, медленно, с обязательной страховкой преподавателя за ноги ребенка).

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

Все остальные упражнения в восстановительной хореографии проводятся для дыхательной и сердечно – сосудистой систем.

В заключительной части занятия проводится миорелаксация, как мы ее называем, «психообразная тренировка», вбирающая в себя элементы аутогенной, идеомоторной, психомышечной тренировки, которая строится на способности человека вызвать сознательно внутренние зрительные образы, способствующая быстрому восстановлению детей после двигательной нагрузки.

Воображаемые картины, их смена и воспроизведение являются проявлением определенной степени концентрации внимания, которая помогает осознанной подойти к процессу обучения двигательным навыкам.

Для быстрого восстановления детей после длительной нагрузки используем метод Ш.А. Амонашвили, но усовершенствованный: дети по команде закрывают глаза и считают, а результат показывают на пальцах, в это время педагог должен дотронуться до каждого и сказать верно или нет. Прикосновение исключительно важно для полного душевного благополучия, а иначе, зачем бы люди обнимались при встречах, после долгой разлуки, т.е. в моменты наивысшего напряжения эмоций. Психологи считают, каждому из нас для душевного благополучия необходимо в день от 4-12 объятий. Естественно, имеется в виду, что обнимаются близкие люди. Но особенно в этом душевном благополучии нуждаются дети. Лишенные ласковых прикосновений, они растут не уверенные в себе, часто терпят неудачи. Без удовлетворения потребности в прикосновении, внимания ребенок становится в росте, чахнет, не развивается должным образом как физически, так и умственно, эмоционально, духовно. Частые прикосновения к ребенку влияют на формирование здоровых клеток мозга, способствуют развитию памяти, органов чувств, создают условия для здоровой и полноценной жизни.

### **ПРЫЖКИ И УПРАЖНЕНИЯ НА БАТУТАХ**

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

### **Страховка и помощь.**

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

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

#### **Техника выполнения прыжков на батуте.**

1.«Зайка – попрыгай-ка». Произвольные прыжки на батуте с поддержкой и без поддержки. 2. «Попрыгунчики». Прыжки на батуте с активным взмахом рук вперед – вверх. 3. «С пенечка на пенек». Прыжки с батута на батут с активным взмахом рук и спрыгиванием с последнего батута на пол. 4. «Кенгуру». Прыжки на батуте с активным взмахом руками вперед – вверх и подтягиванием коленей к груди. 5. «Зайки». Прыжки на батуте в приседе. 6. «Вертушки». Прыжки стоя в приседе с кружением и поворотами в разные стороны и кругом. 7. «Космонавт». Прыжки на батуте и с батута на батут, как космонавт. Из и.п. полуприседа ребенок прыгает вверх. В полете выплещает тело, прогибается, ноги и руки соединены.

#### **Усложнения**

1. Прыжки с батута на батут, как кенгуру, с подтягиванием коленей к груди;
2. Поочередное запрыгивание и спрыгивание, как кенгуру, несколько раз подряд; 3. Спрыгивание с батут на пол боком, но с подтягиванием коленей к груди и активным взмахом руками;
- 4 Запрыгивание на батут боком, как кенгуру, с последующим спрыгиванием, как кенгуру;
5. Запрыгивание и спрыгивание боком, как кенгуру: на батут – пол – батут – пол; 6. Прыжки с батута на батут (батуты стоят на расстоянии 20-50 см друг от друга). Данный прыжок помогает детям не только выполнять высокий взлет перед полетом, но и приземляться на полусогнутые ноги с носка на всю ступню.

**Примечание.** Впоследствии, после отработки техники, все вышеописанные виды прыжков можно выполнять с изменением названий в зависимости от игровых упражнений или образа, выбранного для выступления детей на празднике.

## **Развитие физических качеств**

### **Развитие силы**

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

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

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

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

### **Гимнастические силовые упражнения**

*Упражнения для рук и плечевого пояса*

- 1.Отжимание в упоре лежа.

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

2. Усложненные варианты отжиманий в упоре лежа на полу:

В замедленном темпе;

На широко разведенных руках;

3. Прыжки в упоре лежа на полу:

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

То же, успевая сделать хлопок руками;

*Упражнения для туловища и рук*

1. И.п. – лежа на спине:

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

Сесть, поднимая ноги в угол

Поднять прямые ноги до касания пола носками за головой

Скрестные движения ногами, приподнятыми от пола;

2. И.п. – лежа на животе:

Прогибание и удерживание положения;

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

То же, без опоры;

3. Контрольные упражнения:

Сесть и встать на одной ноге, поднимая другую вперед;

Удерживать высокий угол, сидя на полу;

Из положения сидя на полу подняться в упор углом;

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

### **Развитие гибкости**

*Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.*

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

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

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

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

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

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

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

#### **Упражнения для развития подвижности в плечевых суставах.**

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

То же, вверх – назад и вниз – назад.

**2.** Маховые движения прямыми руками. И.п. – руки в стороны, на уровне плеч. Махи выполняют в стороны – назад, постепенно ускоряя темп.

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

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

**4.** Круговые движения прямыми руками. И.п. – о.с., руки в стороны. Вращательные движения выполняют вверх – назад и вниз – назад.

То же, руки в стороны - книзу и вверх - наружу.

#### **Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах.**

**1.** Глубокое покачивание в выпаде вперед.

**2.** Махи ногами вперед, в стороны, назад.

#### **Упражнения для развития гибкости позвоночника.**

**1.** Наклоны в стороны. И.п. – о.с., руки на поясе. Одиночные и пружинящие наклоны вправо и влево, точно в сторону с постепенным увеличением амплитуды за счет различных положений рук (за голову, в сторону, вверх) и ног (стойка на ширине плеч, шире плеч, шире плеч с выпадами в сторону, разноименную наклон: наклон влево – выпад вправо).

**2.** Повороты в стороны. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Повороты направо и налево с постепенным увеличением амплитуды и темпа. Эффективность упражнения увеличивается при выполнении его с отведенными в стороны руками или с отведением рук в стороны во время поворота из положения на поясе, перед грудью, за головой.

**3.** Наклоны вперед. Их выполнение позволяет оценивать гибкость детей.

**4.** Наклоны назад.

**5.** Круговые движения тазом.

**6.** Круговые движения плечами.

#### **Развитие ловкости**

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

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

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

#### **Развитие выносливости**

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

Для жизнедеятельности человека выносливость – одно из необходимых физических качеств.

Различают общую и специальную выносливость. Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Лучшим средством совершенствования общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, езда на

велосипеде, быстрая ходьба, гребля и другие циклические упражнения, выполняя которые необходимо постепенно увеличивать дистанцию, или скорость движения, или то и другое одновременно.

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

### ***Развитие силовой выносливости***

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

#### *Упражнения для рук и плечевого пояса*

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

#### *Упражнения для ног и туловища*

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

#### *Статические упражнения*

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

### ***Развитие скоростной выносливости***

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

Для развития скоростной выносливости используются силовые упражнения, рассмотренные (см. главу «Развитие силы»). Освоенными можно считать те из них, удается выполнить в быстром темпе.

### **Оборудование:**

1. Маты;
2. Гимнастические снаряды;
3. Акробатическая дорожка;
4. Батут(мини);
5. Скакалки;
6. Мячи (разного диаметра);
7. Флажки;
8. Гимнастические палки;
9. гимнастические скамейки;
10. CD, DVD диски.

**Разминка на занятиях по ОФП****Цель:**

*Разогреть мышцы, увеличить подвижность в суставах, повысить общий тонус организма и тем самым подготовить его к последующим, более сложным упражнениям, требующим точности и согласованности движений, гибкости и координации, напряжения и внимания*

Разминка длится 6-12 минут.

Разминаться нужно до ощущения приятного тепла и легкой усталости. Время разминки и количество повторений каждого упражнения или комплекса в целом можно регулировать: увеличивать по мере повышения тренированности, а также в прохладном помещении; сокращать - для детей от 3-4 лет.

*Примерные комплексы по спортивной гимнастике прилагаются.*

Каждый из комплексов рассчитан на 3-4 недели. По мере их усвоения комплексы или отдельные его упражнения заменяются более сложными. С этой целью можно использовать дополнительные упражнения для разминки, индивидуальные гимнастические упражнения с предметами и без предметов. Хорошо выполнять разминку под музыкальное сопровождение, использовать стихи и песни с четким ритмом.

Каждое упражнение начинается в медленном темпе, а затем постепенно увеличивается частота движений и амплитуда наклонов, махов, поворотов. Выполняя махи, равновесия, стойки и прыжки, оттягивать носки и выпрямлять ноги. Также нужно следить за осанкой.

**Комплексы упражнений для разминки на занятиях**  
**Первый комплекс**

Описание упражнений	Количество повторений	Указание к выполнению
<p><b>1.</b>И.п. - основная стойка. Ходьба на месте, высоко поднимая колени.</p>	30-40 шагов	Развернуть плечи, оттянуть носки.
<p><b>2.</b>И.п. - основная стойка, руки вперед. 1. –мах руками вверх - назад, 2-и.п., 3-мах руками вниз - назад, 4-и.п. То же, поднимаясь на носки в конце маха;</p>	8-12 раз	Руки на ширине плеч.
<p><b>3.</b>И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 -наклон влево, соединяя руки над головой, 2-й.п.,3-4 то же, вправо. То же из положения ноги вместе, отставляя ногу на носок во время наклона.</p>	6-12 раз	Наклоняться точно в сторону, смотреть на руки.
<p><b>4.</b>И.п. - основная стойка. 1-присесть, руки вперед, 2-и.п. То же, поднимая руки вверх.</p>	6-12 раз	Приседать стоя на носках, пятки вместе.
<p><b>5.</b>И.п. - основная стойка, руки на поясе. 1 - мах правой ногой вперед, 2 - и.п.,3-4 - то же левой ногой; 5 - мах правой вправо, 6-и.п., 7-8 то же, левой ногой То же, поднимаясь на носок.</p>	6-12 раз	Туловище прямое, мах как можно выше, опорную ногу не сгибать.
<p><b>6.</b>И.п. - упор, лежа прогнувшись .1-2- согнуть руки, 3-4 -разогнуть, прогибаясь и поднимая голову.</p>	6-10 раз	* Прогибаться как можно больше.
<p><b>7.</b>Бег на месте в быстром темпе, высоко поднимая колени То же, на носках.</p>	40-100 шагов	Подпрыгивать повыше, приземляться мягче.

### Второй комплекс

Описание упражнений	Количество повторений	Указание к выполнению
<p><b>1.</b>И.п. - основная стойка, руки согнуты в локтях, ладони вниз. Ходьба на месте.</p>	30-50 шагов	Развернуть плечи, оттянуть носки, высоко поднимая колени.
<p><b>2.</b>И.п. - основная стойка, руки вперед. 1. –мах руками вверх - назад, 2-и.п. То же, одновременно отставляя ноги назад на носок.</p>	8-16 раз	Руки на ширине плеч.
<p><b>3.</b>И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 –поворот туловища влево, 2-й.п.,3-4 то же, вправо. То же, стоя в наклоне вперед.</p>	8-12 раз	Поворот выполнять точно вправо и влево.
<p><b>4.</b>И.п.: основная стойка. 1-упор присев на левой ноге, правая в сторону; 2-и.п.;3-4-то же на правой ноге, левая в сторону.</p>	5-10 раз	Свободную ногу не сгибать и удерживать над полом.
<p><b>5.</b>И.п.: - основная стойка. 1-присесть, руки вперед, 2-и.п. То же, поднимая руки вверх.</p>	6-12 раз	Присесть стоя на носках, пятки вместе.
<p><b>6.</b>И.п. - основная стойка, руки на поясе. 1 - мах правой ногой вперед, 2 - и.п.,3-4 - то же левой ногой; 5 - мах правой вправо, 6-и.п., 7-8 то же, левой ногой То же, поднимаясь на носок.</p>	6-12 раз	Туловище прямое, мах как можно выше, опорную ногу не сгибать.
<p><b>7.</b>И.п. - упор, лежа прогнувшись .1-2- согнуть руки, 3-4 - разогнуть, прогибаясь и поднимая голову.</p>	6-10 раз	Прогибаться как можно больше.
<p><b>8.</b>Бег на месте в быстром темпе, высоко поднимая колени То же, на носках.</p>	40-100 шагов	Подпрыгивать повыше, приземляться мягче.

### Третий комплекс

Описание упражнений	Количество повторений	Указание к выполнению
<p><b>1.</b>И.п. - основная стойка, руки за спину. Ходьба на месте, поднимая ноги и касаясь ими груди.</p>	30-60 шагов	Развернуть плечи, оттянуть носки, высоко поднимая колени, не наклоняться.
<p><b>2.</b>И.п. - основная стойка, руки вперед. 1. –мах руками вверх - назад, 2-и.п. То же, одновременно отставляя ноги назад на носок.</p>	8-16 раз	Руки на ширине плеч.
<p><b>3.</b>И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 –поворот туловища влево, 2-й.п.,3-4 то же, вправо. То же, стоя в наклоне вперед.</p>	8-12 раз	Поворот выполнять точно в вправо и влево.
<p><b>4.</b>И.п.: основная стойка. 1.-упор присев на левой ноге, правая в сторону; 2-и.п.;3-4-то же на правой ноге, левая в сторону.</p>	5-10 раз	Свободную ногу не сгибать и удерживать над полом.
<p><b>5.</b>И.п.: - основная стойка. 1-присесть, руки вперед, 2-и.п. То же, поднимая руки вверх.</p>	6-12 раз	Приседать стоя на носках, пятки вместе.
<p><b>6.</b>И.п. - основная стойка, руки на поясе. 1 - мах правой ногой вперед, 2 - и.п.,3-4 - то же левой ногой; 5 - мах правой вправо, 6-и.п., 7-8 то же, левой ногой То же, поднимаясь на носок.</p>	6-12 раз	Туловище прямое, мах как можно выше, опорную ногу не сгибать.
<p><b>7.</b>И.п. – старт пловца. 1-прыжок вверх прогнувшись, руки вверх, 2-и.п.3-4 то же с поворотом на 90 градусов.</p>	6-10 раз	Прогнуться как можно больше.
<p><b>8.</b>Бег на месте в быстром темпе, высоко поднимая колени То же, на носках.</p>	40-100 шагов	Подпрыгивать повыше, приземляться мягче.

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

**Значение** подвижных игр для дошкольников, начинающих заниматься гимнастикой, очень велико: они не только повышают интерес учащихся к занятиям, но являются одним из основных средств физического развития. Подвижные игры развивают умение применять ранее приобретенные двигательные навыки.

Инструктор, правильно подбирая и применяя игры, может добиться развития силы, выносливости, ловкости, быстроты движений и сообразительности.

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

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

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

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

### 1. «Пронеси мяч».

**Инвентарь:** надувной мяч или набивной мяч малого веса.

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

Мяч по жеребьевке находится у одной из команд, игроки которой, передавая его друг другу, стараются довести мяч до задней линии площадки противника и забросить за линию. Игроки второй команды стараются отобрать мяч и, если это им удастся, переходят в наступление. Каждый заброшенный мяч дает команде очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.

**Правила игры:** играющий имеет право забросить мяч только после того, как дойдет до задней линии площадки противника; играющий имеет право передвигаться с мячом только два шага, при нарушении этого правила мяч передается противнику; после каждого заброшенного мяча игру начинает проигравшая команда.

### 2. «Борьба за мяч».

**Инвентарь:** Волейбольный или баскетбольный мяч.

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

### 3. «Взятие крепости».

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

Все играющие становятся в круг. Один назначается защитником «крепости» и становится у палок. Передавая мяч по кругу или перебрасывая его в любом направлении, играющие стараются уловить момент, когда «крепость» окажется открытой, и сбивают ее ударом мяча.

Защитник руками, ногами и телом старается отразить удар. Тот, кто собьет палки, становится защитником «крепости».

**Правила игры:** в кругу может находиться только защитник.

#### 4. «Удочка».

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

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

#### 5. «Поймай рыбку».

**Инвентарь:** два шеста или две веревки.

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

#### 6. «Петушки» (для мальчиков).

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

#### 7. «Подвижная цель».

**Инвентарь:** волейбольный мяч.

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

**Правила игры:** игроки не должны заходить в круг.

#### 8. «Кто сильнее?».

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

**Правила игры:** можно вызывать сразу несколько пар.

#### 9. «Перетягивание каната».

**Инвентарь:** канат.

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

**ИНСТРУКЦИЯ****по охране труда при проведении занятий по дополнительной общеразвивающей программе.****1. Общие требования безопасности.**

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

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

1.3. При проведении занятий по гимнастике и акробатике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений без использования гимнастических матов;
- травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах.

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

1.5. При проведении занятий по гимнастике и акробатике в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

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

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

**2. Требования безопасности перед началом занятий.**

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

2.2. Подготовить снаряды и зачистить жерди мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.

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

**3. Требования безопасности во время занятий.**

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

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

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

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

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

**4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

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

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

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

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

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

5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

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

### Список литературы:

1. Александрова Н.Г. Ритмическое воспитание. – М., 1924.
2. Бенджамин Лоу. Красота Спорта. /пер. с англ. И.Л. Моничева – М.: Радуга, 1984.
3. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М: Физкультура и спорт, 1984.
4. Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1976.-108с.
5. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс,2002.
10. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айиспресс, 2004.-112с.  
– (Методика)
6. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. Теория и практика. Учебное пособие для студ. высш. заведений. – М.: ВЛАДОС, 2000.
7. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М., 1972.
8. Смоленский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика, - Киев, «Олимпийская литература», 1999.
9. Составитель В.М. Гимнастика. – М: Физкультура и спорт, выпуск 1, 2,1986.
10. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232с.
11. Шлемин А.М. Юный гимнаст. И., «Физкультура и спорт», 1973. 2.
12. В.В.Козлов Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика /В.В.Козлов. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2005.
13. Гимнастика: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова.- 2-е изд. стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2002.
16. Психология и современный спорт: Международный сборник научных работ по психологии спорта. /Сост. А.В. Родионов, Н.А. Худадов; Предисл. М. Ванека.- М.: Физкультура и спорт, 1982.
15. Талага Е.: Энциклопедия физических упражнений. М., Физкультура и спорт, 1998.