



Принята  
На методическом совете  
«30» августа 2019 г.  
Протокол № 1



«Утверждаю»  
Директор ЦДТ «Металлург»  
М.С. Антохина  
«30» августа 2019 г.

**Дополнительная  
общеразвивающая программа  
«Занимательная ГИМНАСТИКА»  
(физкультурно-спортивная направленность)**

Срок реализации – 1 год  
Возраст детей – 8-12 лет

Разработчики программы:  
Кирпичникова Ю.В.,  
Червякова Л.А.

Самара, 2019

## Пояснительная записка

Как показывает практика, современные дети испытывают недостаток двигательной активности. Недостаточная активность детей делает дополнительные физкультурно-спортивные занятия в секциях, детских спортивных объединениях просто жизненно необходимыми.

Система дополнительного образования детей приоритетной задачей ставит духовно – нравственное воспитание и физическое развитие детей. 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 гимнастикой или акробатикой, могут заниматься в группах спортивной школы. Да и многие родители не стремятся к достижению высоких спортивных результатов своими детьми, считая самым главным – физическое развитие и укрепление здоровья детей.

**Дополнительная общеразвивающая программа «Занимательная гимнастика»** составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г., Приказом «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013г., Постановлением «Об утверждении СанПиН «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Приложением к письму Минобрнауки Самарской области «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» от 03.09.2015г.

Программа «Занимательная гимнастика» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и реализуется с 2018 года. Данная программа направлена на удовлетворение желания детей научиться гимнастическим упражнениям и решение задач физического развития ребёнка, а также совершенствование его двигательных качеств и способностей. 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 различных видов гимнастики и акробатики, что способствует расширению функциональных возможностей организма, развитию координации, гибкости, быстроты реакции, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок.

**Программа «Занимательная гимнастика» рассчитана на 1 год обучения. Возраст детей - от 7 до 12 лет.** Набор детей осуществляется с учётом возраста, физических данных при наличии медицинской справки и по личному заявлению родителей (или лиц их заменяющих). **На 1 год обучения отводится 108 часов в год, т.е. 3 часа в неделю. Количество детей в группе – не более 12 человек.**

### **Цель программы:**

формирование у учащихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, потребности к активному и здоровому образу жизни.

### **Задачи:**

#### **Воспитательные:**

- прививать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- формировать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества.

#### **Образовательные:**

- дать сведения о физической культуре личности;

- дать элементарные знания о простейших элементах различных видов гимнастики и акробатики;
- познакомить с техникой безопасности выполнения данных элементов и упражнений.

**Развивающие:**

- способствовать общему гармоничному развитию детей, увеличению разнообразия их двигательной активности;
- способствовать повышению двигательной активности учащихся;
- способствовать укреплению физического здоровья учащихся;
- способствовать развитию основных физических качеств и повышению функциональных возможностей организма.

Программа состоит из следующих **разделов**:

- ОФП;
- СФП;
- элементы гимнастики;
- элементы акробатики;
- игры и эстафеты.

В **раздел ОФП** входят общеразвивающие упражнения и упражнения на развитие физических качеств. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) способствуют совершенствованию опорно-двигательного аппарата и всего организма в целом, формируют правильную осанку. Они направлены на общее физическое развитие и подготовку учащихся к овладению более сложными двигательными действиями. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость. Средствами развития **силы** являются физические упражнения с повышенным сопротивлением и напряжением мышц.

В **раздел СФП** входят упражнения на развитие гибкости и на координацию движений, а также элементы йоги. Гимнастика с элементами йоги доступна детям любой категории: с ослабленным здоровьем, с низким уровнем развития физических качеств, с проблемами в эмоционально-волевой сфере, с низкими адаптивными возможностями. В отличие от других физических упражнений, имеющих более двигательный характер, в гимнастике с элементами йоги основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Важная особенность гимнастики с элементами йоги – сочетание физических упражнений с расслаблением и специальным дыханием. Кроме того, выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных приспособлений.

В **раздел «Элементы гимнастики»** входят разновидности ходьбы, бега, построения и перестроения, упражнения для осанки, прыжки и прикладные упражнения. Упражнения в поднимании и переноске груза способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, а также воспитывают умение экономно расходовать свои силы. Эти упражнения оказывают большое влияние на органы дыхания и кровообращения, поэтому к ним следует подходить с большой осторожностью, особенно при занятиях с детьми. Упражнения в поднимании и переноске груза часто проводятся в форме эстафеты и полос преодоления препятствий.

**Раздел «Элементы акробатики»** содержит перекаты, кувырки, перевороты, балансы, стойки, мосты, упоры, а также опорные прыжки через «живые» снаряды и вольные упражнения. Акробатические упражнения имеют широкий диапазон трудности – от простых до самых сложных. Они воспитывают ориентацию в пространстве при различных положениях тела и являются важным средством в тренировке вестибулярного аппарата. Являются важным средством совершенствования физических и морально-волевых качеств, силы, быстроты, ловкости, смелости, решительности и других.

**Раздел «Игры и эстафеты»** содержит различные игры и эстафеты с элементами гимнастики и акробатики, а также игры на развитие физических качеств.

### **Основные принципы реализации программы**

Программа обеспечивает реализацию следующих принципов:

- **принцип доступности** – «от известного к неизвестному». Во время занятий учитывается возраст, физическая подготовленность обучающихся;
- **принцип наглядности**, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные приемы);
- **принцип систематичности**, который предусматривает разучивание элементов гимнастики и акробатики, регулярное совершенствование их техники, чередование работы и отдыха в процессе обучения;
- **принцип индивидуальности** – учет возрастных особенностей, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- **принцип постепенности** – «от простого к сложному».

### **Методы обучения**

Для формирования у учащихся устойчивой мотивации к занятиям гимнастикой используются различные методы работы:

*Словесный:* рассказ, объяснение, пояснение, инструкция, указание, оценка исполнения.

*Наглядный:* показ, демонстрация видео и фотоматериалов.

*Практический:* упражнения воспроизводящие, тренировочные и т.д.

*Эвристический:* творческие задания импровизационного характера.

*Метод индивидуального подхода к каждому ребенку*, при котором поощряется проявление индивидуальности, свобода самовыражения.

### **Формы проведения занятий**

При реализации программы используются следующие **формы проведения занятий**:

- групповая,
- индивидуальная.

### **Технологии обучения**

На занятиях используются следующие технологии:

- **Личностно-ориентированные технологии.** Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать творческий потенциал каждого обучающегося.
- **Здоровьесберегающие технологии** – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья детей.
- **Игровые технологии** предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь.

### **Ожидаемые результаты**

#### **Предметные результаты:**

По окончании 1 года обучения учащиеся должны

#### **Знать:**

- правила поведения и технику безопасности на занятиях гимнастикой.
- основные правила предупреждения травматизма при выполнении отдельных гимнастических, акробатических и групповых упражнений;

- названия упражнений основной гимнастики (наклон, выпад, упор, подскок, равновесие, полупагат, стойка) и акробатических упражнений (перекат, кувырок, переворот, курбет, стойки, шпагаты).

**Уметь:**

- выполнять упражнения основной гимнастики и следить за правильностью их выполнения;
- выполнять акробатические упражнения: перекаты, кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках у стены, мост из положения лежа; упражнения;
- понимать сущность выполняемого упражнения и движения;
- взаимодействовать при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций в группах;
- выполнять комбинации вольных упражнений из ранее изученных гимнастических и акробатических упражнений;
- прыгать на скакалке, вращая её вперед.

**Личностные результаты** – отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программного материала. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, в работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

**Метапредметные результаты** - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области фитнеса;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий различными видами фитнеса в соответствии с физическими возможностями своего организма и состоянием здоровья на настоящий момент;
- умение находить компромиссы в общении с коллективом, разрешать конфликты на основе согласования и уважения различных позиций;
- умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

### Критерии и способы определения результативности

№	Критерии	Методы диагностики
<b>Диагностика уровня достигнутых предметных результатов</b>		
1	Владение предметными знаниями по образовательной программе	- опрос, зачет.
2	Владение практическими умениями и навыками по образовательной программе	- наблюдение; - выполнение контрольных упражнений, индивидуальных заданий; - участие в мероприятиях.
<b>Диагностика уровня достигнутых метапредметных результатов</b>		
1	<b>Регулятивный компонент</b> (умение управлять своей деятельностью, осуществлять контроль и ее коррекцию, проявлять инициативность и самостоятельность)	- наблюдение; - беседы с учащимися, родителями.
2	<b>Личностный компонент</b> (познавательный интерес, нравственные представления, гражданская позиция, креативность)	- методика «Изучение ценностных ориентаций» М.И. Рокича; - наблюдение
3	<b>Коммуникативный компонент</b> (анализ уровня развития коммуникативных способностей, анализ достигнутого уровня навыков сотрудничества)	- наблюдение;
4	<b>Познавательный компонент</b> (диагностика активности мышления, интереса к содержанию и процессу обучения)	- наблюдение;
<b>Диагностика уровня достигнутых личностных результатов</b>		
1	<b>Самосознание и самоопределение</b> (образ «Я», анализ внутренней позиции, самооценка, самоуважение)	- Опросник «Самооценка» методика определения самооценки среднего школьного возраста; -методика диагностики личностного роста воспитанника; -наблюдение.
2	<b>Смыслообразование</b> (выявление преобладающей мотивации, границ знания/незнания, самоорганизация свободного времени)	-наблюдение

3	<b>Морально-этическая ориентация</b> (владение социальными нормами и правилами поведения, ценностные ориентиры, толерантность и др.)	- наблюдение.
4	<b>Творческое мышление</b> (постановка необычных, нестандартных вопросов и проблем, выдвижение необычных, нестандартных решений в проблемных ситуациях, способность гибко применять разнообразные стратегии при решении проблем, вариативность способов воплощения идеи и др.)	- наблюдение.

### **Формы контроля и диагностики результатов**

- **Предварительный контроль** проводится в начале учебного года для изучения состава обучающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность) и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям.
- **Текущий контроль** проводится для определения реакции организма обучающихся на нагрузку после занятия. Определяют время восстановления работоспособности учащегося после разных физических нагрузок. Данные текущего состояния обучающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них.
- **Итоговый контроль** проводится в конце программы обучения для определения успешности ее выполнения. Данные итогового контроля (состояние здоровья обучающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень двигательных навыков и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

### **Воспитательная работа**

Важным моментом воспитательной работы является создание и укрепление в сознании учащихся принципов ЗОЖ. Этому способствует коллективные творческие дела: подготовка и проведение праздников, концертов, различных мероприятий, а также совместный отдых, поездки, беседы и дискуссии на различные темы.

Одна из задач педагога – создание в детском коллективе атмосферы доброжелательности, уважения, взаимного доверия. Дружный коллектив не только помогает детям обогащать себя знаниями и умениями, но и чувствовать себя единым целым. Хорошо, когда в каждом коллективе появляются традиционные мероприятия, где каждый ребенок не остается без внимания.

### **Работа с родителями**

Работа с родителями начинается с проведения организационного собрания, где родители знакомятся с особенностями образовательной программы, с режимом и организацией занятий. Также для родителей проводятся индивидуальные консультации, в ходе которых родители получают представление об успехах своего ребенка. Педагог старается привлечь родителей к мероприятиям, способствующим совместной деятель-

ности родителей и детей. Родители приглашаются на занятия, выступления. Также родители привлекаются для пошива костюмов, подготовке и проведению праздников, выступлений, к поездкам и совместным экскурсиям. Такая работа способствует формированию общности интересов детей и родителей, служит эмоциональной и духовной близости.

### Учебно-тематический план

Направления программы	Разделы программы	Теоретич. часы	Практ. часы	всего
	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила поведения на занятиях.	2	-	2
ОФП	ОРУ	1	10	21
	Упражнения на развитие физ.качеств		10	
СФП	Упражнения на развитие гибкости	1	7	21
	Упражнения на координацию движений		7	
	Элементы Йоги		6	
Элементы гимнастики	Основная гимнастика	2	12	29
	Художественная гимнастика		5	
	Вольные упражнения		10	
Элементы акробатики	Перекаты, кувырки, перевороты	2	6	29
	Балансы, стойки, мосты, упоры		8	
	Опорные прыжки через «живые снаряды»		3	
	Вольные упражнения		10	
Игры и эстафеты	На развитие физических качеств	-	2	6
	С элементами гимнастики		2	
	С элементами акробатики		2	
	Итоговое занятие			2
<b>ИТОГО</b>				108

### Содержание деятельности

#### Вводное занятие

Правила поведения на занятиях гимнастикой. Основные правила тренировок. Физические упражнения и здоровье. Правила выполнения физических упражнений. Самостраховка и самоконтроль на занятиях. Соблюдение гигиены. Распорядок дня юного гимнаста.

#### Общая Физическая Подготовка

##### Общеразвивающие упражнения

Комплекс ОРУ состоит из упражнений для рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног. Использование таких предметов как ленты, флажки, мячи и т.п. в комплексах ОРУ поддерживают интерес учащихся к занятиям. Общеразвивающие упражнения выполняются в различных построениях: на середине стоя, кругу в шахматном порядке, в колоннах и из различных исходных положений: стоя, сидя, в упоре, лежа.

##### Упражнения на развитие физических качеств

Основными упражнениями на развитие силы – упражнения, отягощенные собственным весом и упражнения с сопротивлением и весом партнера. Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной скоростью. Для развития быстроты движений используются: выполнения упражнений в облегченных условиях, с постепенным нарастанием скорости выполнения и быстрое выполнение упражнения на внезапно возникающий (заранее обусловленный) раздражитель (сигнал-слово, хлопок,



свисток). Для развития выносливости используется длительное выполнение упражнений малой и средней интенсивности.

### **Специальная физическая подготовка**

#### Упражнения на развитие гибкости

- *Метод активных движений.* Упражнения выполняют за счет активного сокращения определенной группы мышц и их растягивания.
- *Метод пассивных движений.* Упражнения выполняются за счет собственной массы.
- *Метод статических положений* предполагает позы занимающегося в определенном положении в течение 15–20 с. Спортсмены, желая достигнуть значительной гибкости, увеличивают это время до 2–3 мин.
- *Комбинированный метод.* Упражнения выполняются в разных режимах: сначала идут активные движения, затем пассивные и далее движения в статических позах. В завершении следует сделать несколько упражнений на расслабление.

#### Упражнения на развитие ловкости

Для развития ловкости используется *методика усложнения* ранее усвоенных упражнений, изменяя состав упражнений, трудность, технику, условия и обстановку для упражнений.

Для развития ловкости используют также и *метод двустороннего* освоения упражнений - в правую и левую сторону, правой и левой рукой, правой и левой ногой.

#### Элементы йоги

Используемые элементы йоги поза: горы - Тадасана, воина - Вирабхадрасана, планки - Кумбхакасана, треугольника - Триконасана, коровья голова - Гомукхасана, портной - Баддха Конасананаклон головы к колену - Джанусирсасана, наклон вперед сидя - Пасчимоттаносана, дерево - Вркасана, герой откинувшись назад- Супта Вирасана, портной откинувшись назад - Супта Баддха Конасана, Касание пола - Утттанасана, лодка - Ардха Навасана, верблюд - Устрасана, собака Адхо и Урдхва Мукха Шванасана, изогнутый лук - Урдха Дханурасана трупа - Шавасана.

### **Элементы гимнастики**

#### Основная гимнастика:

- *разновидность ходьбы:* на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в полуприсяде, в полном присяде, гимнастическая ходьба, с пятки на носок, с различными положениями рук, чередование различных видов ходьбы;
- *разновидности бега:* легкий бег, сгибая ноги назад, бег прыжками, с высоким подниманием бедра;
- *основные положения рук и движения:* вперед, вверх, в стороны, волны, пружинные движения;
- *построения и перестроения:* в шеренгу, в круг, круги, в колонны по одному, по два, по три;
- *упражнения для осанки:* закрытая осанка «круглый полуприсяд», прямая спина «макушка вверх»;
- *выпады:* движение (или положение) с выставлением и сгибанием опорной ноги; наклонный выпад; выпад вправо с наклоном; глубокий выпад; разноименный выпад;
- *упоры* - положения, в которых плечи выше точек опоры: упор присев; упор на правом колене; одноименный (поднята одноименная опорной ногой рука) и разноименный; упор, стоя согнувшись; упор, лежа на предплечьях; упор, лежа сзади;
- *равновесия* — устойчивое положение занимающегося на уменьшенной площади опоры: на правой/левой; равновесие с наклоном; боковое; заднее; фронтальное; с захватом; шпагатом.

- прыжки: на месте и с продвижением; со сменой ног и без смены; с одной на другую; ноги вместе, ноги врозь; в шпагат, полушпагат; согнув ноги к груди; с поворотом на  $90^{\circ}$ ,  $180^{\circ}$ ,  $360^{\circ}$ ; через скакалку; подскоки, вальсеты, галопы и т.п.;

- лазания/ползания - лазанье и перелезание, переползание.

#### Художественная гимнастика:

- прыжки через скакалку;
- упражнения со скакалкой: вращения вперед, назад; вращения фронтальные, боковые; восьмерки;
- упражнения с лентой, ленточками: волны, зигзаги, спирали, круги;
- упражнения с мячом: прокатывания, броски ловля.

Вольные упражнения – комбинации различных гимнастических упражнений в соединении с элементами акробатики и хореографии. Основная цель композиции – это совершенствование координационных способностей, воспитание чувства ритма и красоты движений. Вольные упражнения – эффективное средство формирования школы движений. Они могут выполняться без предметов (в спортивной гимнастике) и с различными предметами (в художественной гимнастике, в массовых гимнастических выступлениях).

#### Пример вольных упражнений:

- выпад правой назад, руки вперед;
- стойка на правом колене;
- равновесие на левой (ласточка);
- волна туловищем руки вверх;
- переворот в сторону;
- прыжком упор присев средним лицом, крайние боком - лицом к среднему;
- толчком ног назад упор лежа;
- в упоре лежа, прямая нога вверх;
- перемахом продольный шпагат;
- сед руки вверх, наклон вперед;
- перекат назад в стойку на лопатках;
- перекатом вперед ноги скрестно, стойка руки вверх.

### **Элементы акробатики**

#### Акробатические упражнения:

- динамические (перекаты, кувырки, перевороты);
- статические (равновесия на уменьшенной площади опоры (отдельные одиночные акробатические упражнения – стойки на лопатках, голове, на руках, мосты, шпагаты), стойки, пирамиды);
- упражнения, выполняемые на полу (индивидуально, вдвоем, втроем и так далее).

Перекаты — упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Они выполняются вперед, назад и в стороны, в группировке, согнувшись и прогнувшись. Перекаты используются как самостоятельные упражнения и как подготовительные при изучении более сложных упражнений.

- В сед: согнув ноги, ноги врозь, согнувшись, на одну ногу, на 2;
- с поворотом в шпагат;
- перекат через спину с раскрытием и без раскрытия ног врозь;
- перекат, прогнувшись из упора лежа, с коленей без опоры;
- перекат из шпагата, из седа, из приседа перекат в сторону в шпагате.

Кувырки — вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову. Они выполняются вперед, назад и в сторону; в группиров-

ке, согнувшись и прогнувшись, Кувырки вперед могут выполняться и с полетом после толчка ногами.

- Кувырок вперед в группировке;
- длинный кувырок вперед;
- кувырок вперед согнувшись из широкой стойки ноги врозь;
- кувырок назад из упора присев, в положение полушпагата, на 1 или 2 колена; в прямой шпагат;
- кувырок назад через плечо, тоже перекатом прогнувшись;
- кувырок вперед из стойки на руках;
- кувырок назад из седа, согнувшись.

*Перевороты* — вращательные движения тела с полным переворачиванием и промежуточной опорой. Данная подгруппа включает в себя следующие разновидности: а) собственно перевороты с фазой полета (одной или двумя). Выполняются вперед, назад, с разбега и с места; б) перевороты колесом с последовательной опорой каждой рукой и ногой без фазы полета. Выполняются вперед, назад и в стороны; в) перекидки, характеризующиеся медленным, равномерным вращением тела с одновременной опорой руками, рукой, без фазы полета. Выполняются вперед и назад с варьированием исходных и конечных положений.

- Перевороты вправо, влево;
- колесо прыжком;
- колесо через 1 руку;
- медленный переворот вперед, назад;
- рондат;
- колесо вперед (арабское);
- колесо назад из седа (арабское);
- курбет из стойки на руках в основную стойку (*прыжок назад с рук на ноги.*)

*Балансирования.* Данная группа объединяет акробатические упражнения, в основе которых лежит сохранение собственного равновесия или уравнивание одного или нескольких партнеров. Упражнения в балансировании подразделяются на три подгруппы.

*Одиночные упражнения* — стойки, мосты и шпагаты.

Стойки:

- стойка на лопатках с различными положениями ног;
- стойка на предплечьях, «флажком», в полушпагате, шпагате;
- стойка на груди;
- стойка на руках, с опорой на предплечья;
- ходьба в стойке на руках вперед/назад;
- стойка на руках «флажком», шпагатом, кольцом одной, двумя;
- стойка на руках в полушпагате, шпагатом;
- повороты в стойке на 180.

Мосты:

- мост на предплечьях;
- мост на одной ноге;
- мост на одной руке (с опорой на руку и на обе ноги);
- мост шпагатом свободная нога поднята в вертикальное положение;
- ходьба в мосту - ногами/руками вперед.

Шпагат: полушпагат, шпагат продольный (правая/левая впереди), поперечный.

Способы выполнения шпагатов: скольжением, перемахом из упора лежа, из стойки перемахом, прыжком.

*Парные упражнения* — один партнер (нижний) не только сохраняет собственное равновесие в различных положениях, но и уравнивает другого (верхнего) партнера.

*Упоры:*

- упор лежа на согнутых коленях партнера;
- упор лежа ногами (одной) на руках лежащего партнера;
- упор лежа на коленях и руках партнера;
- упор углом вне (ноги вместе и ноги врозь);
- высокий угол (ноги приближены к груди);
- упор лежа сзади с переходом в упор лежа и обратно.

### **Игры и эстафеты**

*Игры:* «Запрещенное движение», «Затейники», «Мост – ручеек», «Кто дольше?», «Повтори и придумай свое», «Коридор», «Мостик и кошка» и др.

*В эстафетах* и полосах преодоления препятствий используются изученные гимнастические и акробатические упражнения и упражнения общей гимнастики в преодолении различных препятствий и переноске грузов. Переноска одного занимающегося двумя:

- переноска сидящего на руках;
- переноска сидящего на руках с опорой спиной;
- переноска с поддержкой под руки и колени;
- переноска сидящего на взаимно сцепленных руках;
- переноска с поддержкой под ноги и спину.

Пример эстафеты:

- выполнить перекат в сторону обежать ориентир, выполнить упражнение колесо и бегом передать эстафету;
- ходьба в упоре лежа до ориентира, перекат «бревнышко» до ориентира, обежать его и прыжками на одной ноге передать эстафету;
- кувырок вперед, обежать ориентир, 2 «колеса», передать эстафету и т.д.

### **Методическое обеспечение**

- конспекты занятий;
- инструктаж по технике безопасности;
- спортивные нормативы

### **Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах**

На занятиях фитбол-гимнастикой существует ряд определенных правил, без знаний которых выполнение упражнений на мячах не принесут должного оздоровительного эффекта.

В целях профилактики травматизма, заниматься на фитболе следует на ковровом покрытии и с дистанцией 1,5 -2,0 м друг от друга в удобной обуви на нескользящей подошве.

Мяч должен быть подобран согласно росту занимающихся. Для детей диаметр мяча составляет примерно 45 -55 см. Ребенку следует сесть на надутый мяч и обратить внимание на положение бёдер по отношению к голени. Угол между ними может быть только 90° или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создаёт дополнительную нагрузку на связки и ухудшает отток венозной крови. Так, например, для детей 3-5 лет диаметр мяча составляет 45 см, от 6 до 10 лет - 55 см, для детей, имеющих рост 150 -165 см диаметр мяча равен 65 см.

На занятия следует одевать удобную одежду, без кнопок, крючков, молний, а также избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами, для предотвращения опасности повреждения мяча.

Для занятий футбол-аэробикой мяч накачивают до упругого состояния. Однако на первых занятиях для большей уверенности занимающихся и комфортности обучения, а также при специальных упражнениях лечебно-профилактической направленности, следует использовать менее упруго накачанные мячи.

Осанка в седе на мяче должна сохраняться правильной: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развёрнуты, ноги согнуты врозь (три точки опоры - ноги, таз), стопы параллельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть в стороны, колени направлены на носки, голени в вертикальном положении, между бедром и голенью угол  $90^{\circ}$  или чуть больше. Руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.

Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на занятиях футбол-гимнастики. Упражнения на занятиях должны быть доступными, разнообразными и интересными. Занимающиеся не должны испытывать чувство физического дискомфорта или болевых ощущений при их выполнении.

При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища. Выполняя упражнения лёжа на мяче (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и дыхание не задерживалось. Физическую нагрузку необходимо строго дозировать в соответствии с возрастными особенностями занимающихся. На занятиях обязательно осуществлять педагогический контроль. Обучение упражнениям должно быть последовательным и постепенным «от простого к сложному». На первых занятиях следует придерживаться определенной последовательности решения образовательных задач. При выполнении упражнений следует строго придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражнений не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круговые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручивающие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пружинных движений на нем, опора о мяч руками при некоторых общих развивающих упражнениях и различных переходах из одних исходных положений в другие и др.

Мячи хранятся в специально установленном месте, вдали от источников тепла (батареи) и воздействия прямых солнечных лучей.

### **Материально-техническое обеспечение**

- Просторное, светлое, проветриваемое помещение (спортивный или танцевальный зал);
- магнитофон, аудио-видеотехника, накопители с треками;
- мячи;
- костюмы;
- гимнастические маты или специальное покрытие;
- гимнастические ленточки 30-50 см, ленты – 3 м;
- скакалки.

### **Дидактическое обеспечение**

- учебные пособия для учащихся;
- учебные пособия для педагога;

- аудио-и-видеозаписи учебных занятий.

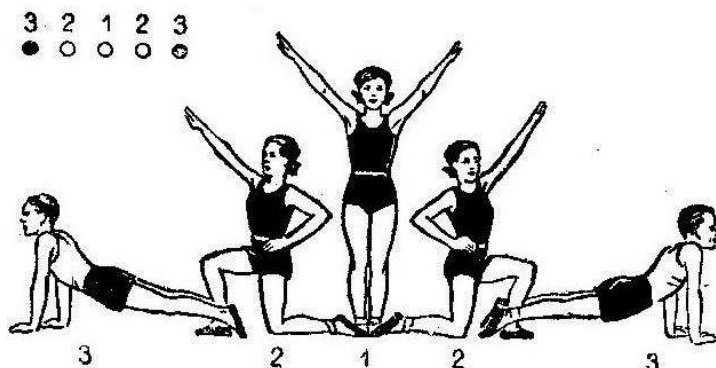
### Литература

- Белл, Р. Йога: простые упражнения. Розамунда Белл. / Пер.с англ. – М.: «Махаон», 2012
- Васютин Н.А. Выступают юные гимнасты. Изд. Дет.лит-ра. М. 2008
- Гимнастика и методика преподавания. Под общ.ред. проф.Смолевского В.М. Физк.и спорт, М. 2007
- Гимнастическое многоборье: Женские виды/Под ред.Гавердовского Ю.К.- М.: ФиС, 2006
- Коркин В.П. Начинайте с акробатики. Изд. ФиС. М. 2001
- Лебедихина Т.М. Гимнастика: теория и методика преподавания: [уч.пособие] Мин-во обр. и науки РФ, Урал. федер. ун-т. Екатеринбург.2017
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для инст-ов физ.культ. - М.1991
- Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников. - М.: Владос, 2003.
- Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методики физического воспитания и спорта. / Под ред. Ж.К.Холодова и В.С.Кузнецова, М.: «Академия», 2004.

Примерные групповые взаимодействия - пирамиды

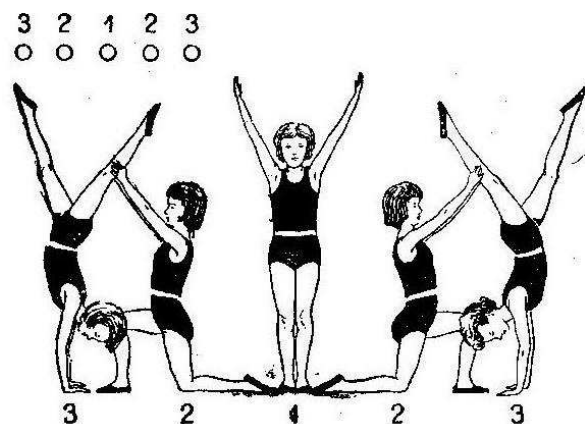
**Пирамида 1**

Исходное расположение – одна шеренга.  
 По счету «раз»: первый – в том же положении; второй – делает полуоборот направо и становится на левое колено; третий – с поворотом направо встает в упор присев.  
 По счету «два»: первый – поднимает руки вверх- в стороны, ладонями вниз; второй – ставит левую руку на пояс, правую поднимает в сторону – вверх, ладонью вниз; третий – толчком ног назад встает в упор лёжа.



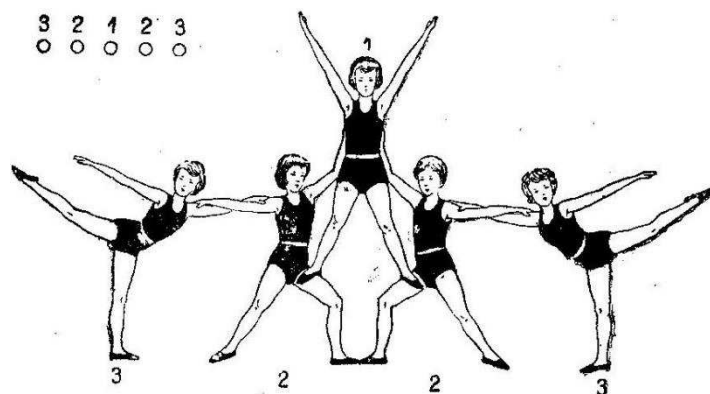
**Пирамида 2**

Исходное расположение – разомкнутая шеренга на полтора шага.  
 По счету «раз»: первый номер в том же положении; второй – встает на левое колено с поворотом направо; третий – с поворотом налево встает в упор присев на левой ноге, правая прямая нога вытянута назад.  
 По счету «два»: первый – поднимает руки вверх – в стороны; второй – поддерживает за правую ногу третьего; третий – махом правой ноги вверх делает стойку на руках, ноги врозь.



**Пирамида 3**

Исходное расположение – разомкнутая шеренга на полтора шага.  
 По счету «раз»: первый номер делает пол шага назад; второй – выпад левой ногой в сторону; третий – в том же положении.  
 По счету «два»: первый – опираясь на плечи вторых, встает им на бедра (ближе к туловищу) и поднимает руки вверх – в стороны; второй – оказывает поддержку первому и третьему; третий – встает в равновесие на левой ноге («ласточка»), с поддержкой вторых.



## Игры и эстафеты

### «Запрещенное движение»

Перед началом игры устанавливаются 2-3 движения которые запрещено повторять — «запрещенные движения». Участники игры становятся так, чтобы образовался круг. В центр круга встает —ведущий. Ведущий начинает делать движения которые должны повторить играющие, кроме тех, что запрещены. Участник выполнивший запрещенное движение, получает штрафное очко. Цель игры —допустить наименьшее количество ошибок, либо не допустить их совсем.

По мере знакомства этой игрой роль ведущего могут выполнять дети.

### «Затейники»

По считалке выбирают затейника. Взявшись за руки, все участники игры, движутся по кругу и проговаривают:

*Ровным кругом друг за другом*

*Мы идем за шагом шаг.*

*Стой на месте, дружно вместе*

*делаем вот так....*

После слов "Стой на месте" игроки останавливаются, разнимают руки и ждут движения затейника. Затейник показывает какое-нибудь движение, и все повторяют его.

### «Мост – ручеек»

Первый игрок выполняет гимнастический мост и удерживает его. Вторым проползает под ним и тоже встает в положение мост. Третий проползает уже под двумя "мостами" и в конце выполняет гимнастический мост. Если последний участник прополз под мостом первого участника, первый сходит с гимнастического моста и ползет под оставшимся "мостом" и т.д. Каждый участник игры проползает под "мостом" и его "строит". Поочередно все играющие выполняют роль "ручейка" - ползание под мостом и "строят мост" - выполнив гимнастический мост. Количество участников в игре определяется физической подготовленностью играющих, чем больше участников тем лучше должна быть физ.подготовленность.

По такому же типу проводится игра "Арка - ручеек" Игроки выстраивают "Арку" - упор стоя согнувшись.

### «Кто дольше?»

Играющие одновременно начинают выполнять упражнения по заданию педагога. Выигрывает тот кто дольше сохранит технику и простоит: в гимнастическом мосту, равновесии, в упоре лежа, в стойке на предплечьях, стойке на руках и т.д.

### «Повтори и придумай свое»

Первый играющий придумывает и показывает движение или упражнение на середине зала и уходит. Вторым выходит, выполняет движение выполненное первым игроком и показывает свое движение. Третьим игрок выполняет движение первого, второго игрока и показывает свое движение. И так далее все участники игры.

### «Коридор»

Играющие двух равных команд встают в колонны. Перед ними чертится или обозначается коридор, ширина которого от 1м до 50 см. По команде первые игроки колонны выполняют в коридоре 2-3 поворота в сторону, стараясь не наступить на черту, обо-



значающую коридор. Затем тоже выполняют вторые номера, третьи и т.д. Выполнившие задание встают в конец колонны.

**Варианты игры:**

1. Усложнить игру можно путем уменьшения ширины «коридора», выполнением связки: кувырок вперед и «колесо» или - какое-либо движение по условию заданию педагога.

2. Облегчить игру можно постановкой в задании более простых упражнений (один переворот).

**Методические указания:** игрок, выполнивший задание с ошибкой, получает штрафное очко. Ноги должны быть выпрямлены, носки оттянуты. Переворот можно делать в любую сторону. Развивает координацию движений, силу.

**«Мостик и кошка»**

Игроки двух команд располагаются по одному у линии старта. Перед ними обозначают два круга диаметром 1 м на расстоянии 1,5-3м друг от друга. По сигналу первые номера выбегают вперед и, добежав до первого круга, выполняют мост. Затем вперед устремляются вторые номера, пролезая под мостом и бегут к дальнему кругу, где принимают положение упора стоя согнувшись. Теперь первый номер бежит к дальнему кругу и пролезает под игроком, занявшим положение упора стоя согнувшись. После этого оба игрока, взявшись за руки, бегут к своей команде. Как только они пересекут линию старта, вперед выбегают по очереди новые игроки, а прибежавшие встают в конец колонны.