

ПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
НОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 3

УТВЕРЖДАЮ:

протокол № 2  
педагогического совета  
01 февраля 2016 года

приказ № 7 от 01.02.2016г.

Директор



А.Н. Мирошкин

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПРОГРАММА ПО  
СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ  
«Азбука здоровья»

Возраст обучающихся: 4- 6 лет  
Срок реализации: 3 года.

Авторы:

Калегина Ю.В., Скобова О.В,  
тренеры-преподаватели;  
Ямбулатова Е.А., заместитель  
директора по методической работе

Орел-2016г.

## Пояснительная записка.

В основу дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по спортивной акробатике «Азбука здоровья» положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по акробатике отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

В программе предусматриваются охрана и укрепление здоровья, особенно нервной системы ребенка, совершенствование функций организма ребенка, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным, доступным ребенку видам двигательной деятельности, формирование положительных нравственно-волевых черт личности. Разработана в соответствии с приказами:

- Министерства спорта России от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014 г., регистрационный №31522);

-Министерства образования и науки России от 29.08.2013 года № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (зарегистрировано Минюстом России 21.11.2013г., регистрационный №30468)

Программа нацеливает на последовательное обучение детей двигательным умениям и навыкам, воспитание физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, гибкости) развитие координации

движений, пространственной ориентировки, равновесия, формирование способности оценивать качество выполнения движений, правил подвижной игры.

В физическом воспитании детей 4-6 лет большое место отводится и физическим упражнениям в игровой форме, и подвижным играм.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач:

- Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;
- Содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей;
- Развитие дошкольников в соответствии с их возрастными и индивидуальными психофизиологическими особенностями и подготовку их к обучению в школе;
- Воспитание высоких волевых, морально-этических и эстетических качеств;

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на начальном этапе занятий.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

#### 1. Организационно-методические указания.

Продолжение занятий в школе и перевод учащихся на следующий этап обучения осуществляется по решению педагогического (тренерского) совета и оформляется приказом директора.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- Использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности

занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирувания;

- Стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов.
- Моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;

Программа рассчитана на 1-3 года обучения по программе общей физической подготовки с элементами гимнастики и акробатики.

Основная функция Программы - физическое образование;

Вспомогательные функции Программы- физическое воспитании спортивная подготовка.

Результат реализации Программы: формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий.

#### 1.1. Этапы многолетней подготовки.

Многолетняя подготовка спортсменов делится на несколько этапов.

Этап предварительной подготовки: спортивно-оздоровительные группы, возраст занимающихся 4-6 лет;

#### 1.2. Содержание работы по этапам подготовки.

Этап предварительной подготовки, возраст 4-6 лет.

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие функций организма занимающихся.
2. формирование правильной осанки.
3. разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
4. специально-двигательная подготовка- развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.
5. начальная техническая подготовка-освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.

6. начальная хореографическая подготовка-освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев.
7. начальная музыкально-двигательная подготовка-игры и импровизация под музыку.
8. привитие интереса к регулярным занятиям акробатикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
9. участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

### **ЦЕЛЬ:**

**формирование духовно богатой, творчески мыслящей личности, здоровой, физически развитой, обладающей знаниями, способной адаптироваться к условиям современной жизни.**

Эта цель реализуется благодаря оптимальному сочетанию базового и дополнительного образования.

**Достижение цели осуществляется при :**

- ◆ эффективном использовании развивающего потенциала свободного времени ребенка, содействии личностному самоопределению воспитанников, формировании здорового образа жизни, развитие индивидуального, интеллектуального, творческого потенциала ребенка.

**Обеспечение :**

- ◆ Компенсации –приобщения к тем личностно-значимым социально-культурным ценностям, потребность в которых не удовлетворяется полностью системой базового образования ;
- ◆ Самоактуализация –выявления и воплощения индивидуальных, творческих интересов , саморазвитие и личностный рост воспитанников ;
- ◆ Социализации-приобщения к общественной жизни; релаксации – восполнения психофизических сил, восстановления ,укрепления и сохранения здоровья ,творческого потенциала ,полноценного досуга ;

**Принципы организации образовательного процесса:**

- приоритет интересов личности ребёнка;
- добровольность выбора и доступность занятий;
- творческое сотрудничество детей и взрослых;
- сочетание групповых, индивидуальных и массовых форм работы;
- индивидуализация и дифференциация учебно-воспитательного процесса.

**Концепция системы учебно-воспитательной работы:**

- повышение уровня комфортности воспитанников;
- развитие их коммуникативных способностей;
- адаптация ребёнка в коллективе и обществе;
- развитие творческих и организаторских способностей, инициативы;

- создание единого сплочённого детского коллектива;
- непрерывность образовательного процесса;
- сплочение семьи.

**Данная программа направлена на решение следующих основных задач относятся:**

- Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- Развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;
- Повышение работоспособности и двигательной активности;
- Воспитание правильной осанки;
- Развитие музыкальности, чувства ритма;
- Улучшение психического состояния, снятие стрессов;
- Повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.
- Развитие ребенка как субъекта культуры и собственного творчества, самореализации
- Формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой спортом;
- Воспитание качеств целостной, свободной, гуманной личности .

Спортивная акробатика позволяет поддержать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей, а также ценное средство развития смелости, решительности, ловкости

Учебный план рассчитан на 36 учебных недель учебно-тренировочной работы непосредственно в условиях школы и 6 недель летней спортивно-оздоровительной работы в условиях лагеря (загородного, дневного пребывания).

**Формы занятий:** групповые, индивидуальные, лекции, беседы, диспуты, анкетирование, тестирование и др.

**Принципы реализации:**

- принцип единства цели и задачи;
- принцип приоритета личности;
- добровольность;
- плановость и системность;
- дифференцированный подход;
- учёт возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- принцип стабильности;
- доступность.

**Пути реализации:**

- групповые, индивидуальные занятия,
- соревнования,

- вечера, встречи, конкурсы и другие.

**Средства по реализации программы:**

1. Педагогики
2. Физической культуры .
3. Медицины.
4. Психологии.
5. Музыки.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно – тренировочной работы на разных ее этапах.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья, а также формирует и развивает основные физические качества.

**Основными условиями выполнения программы являются:**

- изучение личности ребёнка, прогнозирование, проектирование процесса дополнительного образования через тестирование, анкетирование, педагогический мониторинг;
- выявление и поддержка одарённых детей;

Программа выдвигает в качестве основных требований к организации учебно-воспитательного процесса:

- оптимизацию содержания образовательного процесса;
- расширение и углубление образовательных услуг за счёт программ инноваций.

**Программа предлагает получение следующих результатов:**

- сформировать воспитанника как личность целостной, свободной, гуманной, ориентированной на воспроизводство ценностей общечеловеческой и национальной культуры в творческой жизнедеятельности;
- здоровый образ жизни;
- способность воспитанников к саморазвитию, нравственной саморегуляции;
- укрепление, сохранение здоровья, физическое совершенствование, спортивное мастерство в избранном виде спорта: спортивной акробатике;

**Результаты реализации** дополнительной общеобразовательной программы:

- **результаты обучения,**
- **результаты развития,**
- **результаты воспитания.**

(

Содержание образовательного процесса в СОГ «Здоровье» определяет основные направления в оздоровлении детей средствами ФК и спорта, характеризуется следующими направлениями и задачами:

- укрепление и сохранение здоровья детей;
- формирование навыков ведения ЗОЖ;

- формирование стойкого интереса к занятиям ФК, спортом;
- выявление и привлечение одаренных детей к систематическим занятиям избранным видом спорта;

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с общеразвивающим программами по общей физической подготовке с элементами гимнастики и акробатики Программа занятий доступна каждому учащемуся независимо от уровня их физической подготовленности.

Программы разработаны на основе российских методик. Эти методики уже много лет применяются в международном мире гимнастики для обучения детей с раннего возраста.

В основе преподавания по данным программам лежат принципы: «от простого к сложному», «использование языка движения», «индивидуальный подход».

Практика показала, что нет такого ребёнка, который бы не смог научиться базовым упражнениям программы. При этом, положительные результаты гармоничного развития учащихся видны уже чрез 8-12 недель регулярных занятий по данным программам.

В учебном плане разделы:

- теоретическая подготовка;
- общая и специальная физическая подготовка;
- элементы спортивной гимнастики;
- элементы художественной гимнастики;
- элементы акробатики;
- подвижные игры;

-итоговое тестирование;

Программами предложены базовые гимнастические, акробатические элементы, подводящие упражнения и упражнения с предметами, способствующие развитию координации, гибкости, быстроты; укрепляющие основные группы мышц; развивающие моторику.

В программе представлены элементы танцевальных движений, основы хореографии, что позволяет расширить круг возможностей для создания интереса к занятиям.

Программой предусмотрены и описаны базовые музыкально-хореографические и музыкально-сценические игры, которые научат детей искусству передачи образа движениями; представлено описание базовых спортивных эстафет с предметами.

Программы рассчитаны на 36 часов в год.

Формами организации занятий по общеразвивающим программам являются тренировочные групповые занятия 2 раза в неделю по 1



академическому часу (45 минут). В Период с сентября по май месяцы включительно.

Занятия состоят из разминки (7 – 10 мин), основной части, посвященной общей и специальной подготовке (20 – 25 мин, в зависимости от возраста), и заключительной части – игры и спортивные эстафеты (8 – 10 мин, в зависимости от периода обучения).

Подготовительная час-разминка представлена тремя ее видами: «общая», «партерная», «у опоры».

Основная часть – изучение методик выполнения упражнений и их закрепление; знания о физической культуре и ее основной составляющей-гимнастике; подготовка программ к выступлениям, показательным выступлениям)

Заключительная часть – игра, эстафета. Стандартная задача заключительной части – дать возможность расслабиться, выплеснуть заряд энергии. Помимо этих задач программа позволяет продемонстрировать в игре полученные навык и умения, изучить на практике принципы проведения спортивных игр, эстафет.

Учебный план программы создан таким образом, чтобы физические возможности детского организма, благодаря гимнастическим упражнениям, развивались постепенно, но эффективно.

#### Структура программы

В теоретическом разделе программе следующие разделы: «Знания о физической культуре, гигиене, закаливании», «Знания о физической культуре», общие понятия о физической культуре и ее базовой составляющей – гимнастике, темы по истории гимнастики, возникновения олимпийского движения; о роли гимнастических упражнений в физическом совершенствовании; о правилах личной гигиены, самоконтроле, профилактике травматизма на занятиях гимнастикой и др.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» раскрывает способы организации и проведения самостоятельных действий для общего развития физической культуры ребенка и регулярных занятий гимнастикой; наблюдения за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, а так же способы организации и проведения музыкально-сценических и музыкально-танцевальных игр и спортивных эстафет.

В программе освоение физических упражнений и способов двигательной деятельности сочетается с получением учащимися соответствующих знаний. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить

#### Режим тренировочной работы

Этап	Продолжительность обучения	Возраст	Наполняемость группы	Объем тренировочных нагрузок	Кол-во акад.час в неделю	Кол-во часов в год
Спортивно-	От 1	4 -6	10-20 чел	2 раза в	2	72

оздоровительны й		лет		неделю		
---------------------	--	-----	--	--------	--	--

#### СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Части занятия	Упражнения	Продолжительность
Подготовительная часть	Упражнения обще разминки и элементов разминки у опоры, партерной разминки	8-10 мин
Основная	Гимнастические упражнения для развития пассивной гибкости, координации, быстроты, акробатические элементы, упражнения с предметами	20-25 мин
Заключительная	Музыкально-танцевальные и спортивные игры, эстафеты	8-10 мин

#### Учебно-тематические план

№	Наименование темы ( раздела)	Количество часов	
		Теория	Практика
	Вводное занятие	1	
1	Теоретическая подготовка	5	
	Общая и специальная физическая подготовка Гимнастические упражнения Акробатические упражнения Хореографическая подготовка Работа с предметами		47
2	Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты		18
3	Итоговое тестирование		2
	Всего	5	67
36 недель всего 72 часа по 2 часа в неделю			

#### Нормативы для итоговой аттестации

Тесты	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
-------	-----------------	-----------------	----------------

Бег 20 м	5.8-6.5 сек	6.6-6.8 сек	6.9-8.5 сек
Прыжок в длину с места	70 см и больше	60-69 см	59 см и меньше
Наклон вперед из положения «сидя»	0 и больше	-10 см до 0	-11 см и меньше
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.	17 и больше раз	11-16 раз	10 раз и меньше

## 2. Примерный учебный план предварительной подготовки, возраст 4-6 лет.

№	Раздел подготовки	Этап подготовки	Этап подготовки	Этап подготовки	Примечание
1.	Теоретическая подготовка в т.ч. психологическая				
2.	ОФП				
3.	СФП				
4.	Хореографическая и музыкальная подготовка				
5.	Участие в соревнованиях				
6.	Приемные и переводные нормативы				
	Итого				

### **МОНИТОРИНГ учебно-воспитательного процесса.**

Для отслеживания результатов воспитательной деятельности составлены диагностические методики, позволяющие контролировать воспитательный процесс, и включают в себя диагностику;

1. Уровня воспитанности занимающихся .
2. Развития творческого мышления и воображения.

3. Мотивации к занятиям физической культурой и спортом.
4. Формирования отношения к человеку и обществу.
5. Формирования навыков безопасного поведения и здорового образа жизни.
6. Интеллектуального и физического развития.
7. Качества знаний, умений навыков воспитанников .

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, тестирование, соревнования по итогам года.

Содержание программного материала

### **Теоретическая подготовка.**

1. История развития акробатики.

#### **ОБЩИЕ ТЕРМИНЫ И ПОНЯТИЯ**

Акробатика – система физических упражнений, связанных с выполнением вращений и балансирования индивидуально, вдвоем и группами.

Акробатические прыжки — вид спортивной акробатики для мужчин и женщин. Жанр циркового искусства. Прыжки выполняются обычно с разбега, на специальных дорожках или покрытии, с использованием мостиков, трамплинов, батутов.

Мужская пара, женская пара, смешанная пара — виды спортивной акробатики для двух мужчин, двух женщин и мужчины с женщиной.

Тройка (женская группа) – вид спортивной акробатики для трех женщин

Четверка (мужская группа) – вид спортивной акробатики для четырех мужчин.

Партнеры — акробаты, совместно выполняющие упражнения в паре или группе.

Упражнение — законченное действие акробата или акробатов (стойка, кувырок, перекат, переворот, поддержка, соскок и т. д.). Иногда в специальной литературе слово «упражнение» заменяется словом «элемент».

Соединение — слитное (без остановки) выполнение 2—3 упражнений индивидуально, в паре или группе.

Композиция — обязательные или произвольные упражнения акробатов в прыжках, парах или группах.

Музыкально-акробатическая композиция — обязательная или произвольная композиция пары или группы, специально составленная под музыкальное сопровождение и выполняемая на соревнованиях.

Ковер — разборный помост или площадка (12 X 12 м), покрытая ковром. Предназначается для выполнения парных и групповых упражнений (композиций).

Прыжковая дорожка — дорожка, состоящая из отдельных щитов, обладающая эластичными свойствами (30 x 1,5 м). Дорожка покрывается матами из прессованного поролона и ковром, на котором имеются средняя и две ограничительные линии. Зона приземления (6X4 м, в конце дорожки) покрывается поролоновыми матами.

Трамплин — переносная пружинная наклонная доска. Используется в тренировках и соревнованиях для увеличения высоты прыжка. Размеры 125X45 см, высота верхнего конца трамплина от пола 40—50 см.

Мостик (гимнастический мостик) — приспособление для акробатических прыжков. Размеры 100x70 см, высота верхней части 11 см.

Лонжа (ручной пояс для страховки) — пояс с двумя веревками (тесьмами) предназначается для поддержки акробата, выполняющего сравнительно невысокие перевороты и сальто, двумя страхующими.

Подвесная лонжа — пояс с двумя веревками сбоку, перекинутыми через специально подвешенные под потолком блоки, для поддержки акробата, выполняющего сальто или перевороты на большой высоте, одним страхующим.

Подвесная скользящая лонжа — то же, что и подвесная лонжа, но блоки могут двигаться вместе с исполнителем по натянутым тросам.

Маты — поролоновые подкладки-матрацы для смягчения приземления и обеспечения безопасности.

Поролоновая яма — углубление, заполненное обрезками поролона. Предназначается для безопасного изучения сложных акробатических прыжков и соскоков.

Хваты — различные способы соединения рук партнеров для совместных действий (подробнее в разделе парных упражнений).

"Ап" — сигнал для начала выполнения упражнений в паре или группе, предупреждение об опасности падения или столкновения.

Потеря направления — отклонение в сторону от заданного направления движения при выполнении прыжковых соединений на дорожке или ковре.

В темпе — указание о необходимости выполнить два или несколько упражнений подряд, без остановки.

Касание — прикосновение рукой или другой частью тела к партнеру или полу, не предусмотренное техникой выполнения упражнения и не повлиявшее на исполнение.

Дополнительная опора — упор руками, коленом или другими частями тела о пол или партнера, не предусмотренный техникой выполнения упражнения.

Помощь — облегчение действий акробата.

Держать — фиксировать статическое положение (стойку, равновесие, поддержку, упор) в индивидуальных и парных упражнениях по 3 с, в тройках по 4 с, в четверках по 5 с. Это положение обусловлено правилами соревнований, поэтому в текстах программ или записях произвольных упражнений слово «держать» не пишется.

Обозначить — указание о необходимости зафиксировать данную позу или статическое положение в течение 1 с. Такое указание дается в

программах и записях произвольных упражнений; если его не было, то фиксировать статическое положение следует правилам.

## **2.Строение и функции организма человека.**

Краткие сведения об опорно—мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.

## **3.Общая и специальная физическая подготовка.**

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия.

Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной подготовке.

## **4.Основы техники и методика обучения в спортивной акробатике.**

Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление.

## **5. Методика проведения тренировочных занятий.**

Общая характеристика задач тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объёме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

## **6. Основы музыкальной грамоты.**

Понятие о содержании и характере музыки. Значение музыки в спортивной акробатике.

## **7. Основы композиции и методика составления композиций.**

Этапы и методика составления комбинаций. Требования к ним, компоненты оценки.

## **8. Правила судейства, организация и проведение соревнований.**

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Подготовка к соревнованиям. Разбор и изучение правил соревнований.

## **9. Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе.**

Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы планирования. Виды учёта и контроля: поэтапный, текущий и оперативный. Содержание и документы учета и контроля.

## **10. Режим питания и гигиена.**

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

Понятия о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболевания, меры профилактики. Закаливание как из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения

## **Общая физическая подготовка.**

### **1. Строевые упражнения.**

Построение в колонну по 1, в шеренгу, по 1, в круг, перестроение по звеньям, по заранее установленным местам, размыкание на вытянутые в стороны руки, повороты направо, налево, команду “Шагом марш”, «Группа стой!».

Понятие «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево прыжком, кругом. Расчет.

Построение в одну шеренгу. Построение в колонну по одному.

Движение строевым и походным шагом. Остановка.

### **2. Ходьба.**

Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, ходьба с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, приставным



шагом в сторону (правую и левую). Ходьба в колонне по одному, по два (парами); ходьба по прямой, по прямой с поворотом, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба с чередованием с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

«Вырастаем большими» (на носках, с хлопком над головой); «Цапля на болоте» (высоко поднимать колени); «По кочкам» (выпадами); «Выросли большими» (на носках с хлопками над головой); «Мишка косолапый» (на наружном крае стопы, согнув пальцы); «Стряхни воду с ног» (поочередные и произвольные махи); «Гусиная ходьба» (ходьба в полуприседе, в глубоком приседе); «Косилка» (скрестным шагом).

Прыжки. Прыжки на одной и на 2-х ногах на месте с поворотом на 90 градусов, с продвижением вперед на одной и 2-х ногах, в длину с места, с высоты, до 30 см, с разбега( место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега, и с отталкивания одной ногой через плоское препятствие, через набивные мячи, через веревочку,(высота 30-40 см) с 3-4 шагов, через длинную висящую и качающуюся скакалку, многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.

### **3.Бег.**

Бег обычный с изменением направления, движения, по указанию тренера-преподавателя ,коротким( 50-55см), средним ( 80-90 см),длинным ( 100-110 см) шагом, чередования с ходьбой до 150 см.

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по два, бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с разными заданиями: бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 мин. Бег на 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 5 м; бег на скорость: 20м примерно за 6-5,5 с к концу года.

### **4.Общеразвивающие упражнения.**

ОРУ без предмета, ОРУ с гимнастическими палками, со скакалкой, мячами, обручами, с использованием гимнастических скамеек, у опоры. ОРУ для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для ног и тазового пояса, для туловища, для всего тела и др.

Лазание по гимнастической стенке и канату, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке, перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

### **5. Упражнения без предметов.**

Для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

И. п.-О.С. «Крестики» (наклонить голову вперед, назад; то же с наклоном вправо-влево).

И. п.-О.с. «Не дай наклонить» (1-3-наклонить голову назад, руками оказывать сопротивление наклону.4-И.п.).

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седее на полу, гимнастической скамейке.

Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами и другими отягощениями.

И.п.- О.с. « Оглянись» (1-3-поворот туловища с отведением руки вправо; 4-И.п.)

И.п. - сед, ноги вместе. «Посмотри назад» (Повороты туловища вправо и влево, касаться руками пола за спиной).

Поднимание туловища из положения, лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону, вперед наружу (и внутрь), назад-наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку.

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками.

Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед-книзу) в сторону, назад, в сторону вперед.

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

И.п.- лежа на спине. «Махи» (ноги вверх, развести в стороны; скрестные махи, постепенно опуская ноги вниз).

И.п.- стойка на коленях, руки в «замке»- «Ванька-встанька (садиться на пол вправо-влево).

И.п.- сед ноги скрестно. « Удержись» (встать из И.п. без помощи рук).

Упражнения вдвоем: из различных исходных положений-сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой, между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота-50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч; перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазание по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

### **Специальная физическая подготовка.**

#### **Упражнения для развития амплитуды и гибкости.**

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений-сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Группировка, перекаты в группировке, из положения лежа на животе и упор стоя на коленях ,кувырок вперед ,стойка на лопатках, из стойки на лопатках перекал вперед в упор присев ,мост из положения лежа. Упражнения в вися стоя и лежа, сгибание, и разгибание ног в вися на гимнастической стенке.

#### **Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.**

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом на 90-180\*, высоким, острым, перекальным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки

толчком двумя с поворотом на 90-180\*.(сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Равновесие — 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 3 с.

Согнув ногу - тело вертикально, опора на всю ступню выпрямленной ноги, свободная нога согнута и приподнята вперед (рис. 1, я).

Высокое равновесие — тело вертикально, свободная нога отведена назад до горизонтального положения (рис. 1, б).

Равновесие («ласточка») — тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч (рис. 1, в).

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 спортсменов более свободными, легкими, красивыми, а также предохраняет от возможных травм.

Шпагат левой (правой) — указывается нога, находящаяся спереди, туловище прямо, разрешается опора на руку (руки) (рис. 2, а). При выполнении шпагата с наклоном вперед (назад) требуется указание: с наклоном, наклоном назад.

Полушпагат — сед на пятке, находящейся спереди согнутой ноги, другая сзади, туловище вертикально (рис. 2. б).

Прямой шпагат — сед с предельно разведенными врозь ногами (в стороны), туловище вертикально, руки в стороны (рис. 2, в).



Мост — дугообразное, максимально прогнутое положение исполнителя с опорой на ноги и руки спиной вниз (рис. 3, а).

Способы выполнения:

прогибанием из положения лежа на спине с опорой на согнутые ноги и руки;

наклоном назад из стойки ноги врозь, руки вверху;

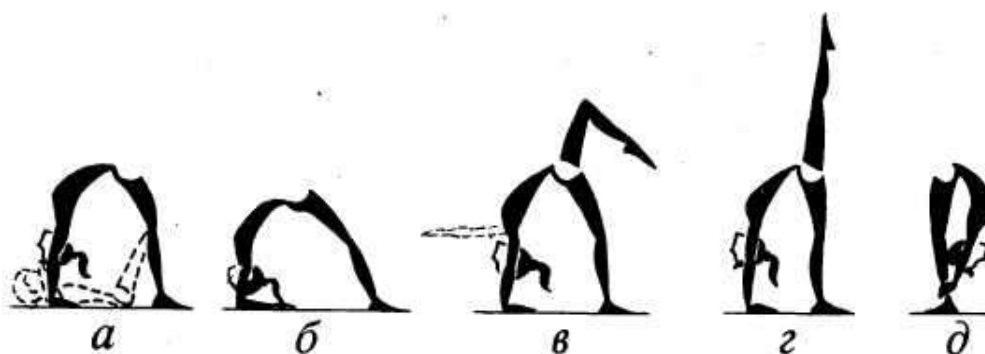
поворотом на 180° из упора присев;

прогибанием через стойку на руках;

разгибом из упора лежа на лопатках.

При технически правильном исполнении ноги и руки на ширине плеч, ноги выпрямлены, опора на всю ступню и ладонь, вес тела переведен на руки.

При технически правильном исполнении ноги и руки на ширине плеч, ноги выпрямлены, опора на всю ступню и ладонь, вес тела переведен на руки.



**Рис. 3**

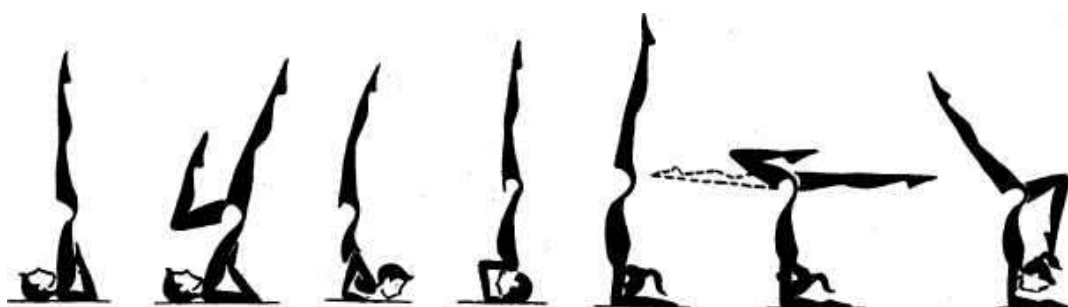
### **7.Стойки**

Стойка — статическое вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках, руке. Технически правильное исполнение характеризуется точностью

принятия заданной позы (выход в стойку) и прочностью ее фиксации не менее 3 с.

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 (рис. 5, а).



а

б

а

б

а

б

в

Рис. 5

Рис. 6

Рис. 7

### **Кувьрки**

Кувьрок — вращательное движение тела через голову вперед или назад с последовательным касанием опоры.

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

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

### **Упражнения для развития координации движения.**

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие различные виды ходьбы, прыжки, равновесие, шпагат, мост, стойку на лопатках, кувырок.

### **Основы музыкальных знаний.**

#### **Музыкальное обеспечение тренировочного процесса.**

На учебно-тренировочных занятиях, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятиях, которые проводятся с музыкальным сопровождением происходит психофизический тренинг ребенка. На стержень эмоционально - дыхательного тренинга накладывается программа физического и интеллектуального развития ребенка. Красиво звучащая музыка привлекает детей, а игровые моменты в сочетании с музыкой, гимнастическими упражнениями, танцевальными движениями дают потрясающий эффект объединения детей и направляя их на выполнение определенных видов физкультурно- спортивной деятельности.

Сочетание музыки и движения, полезно, красиво, интересно для детей, развивает ребенка творчески и физически. Позволяет координировать двигательную активность, дает ощущение свободы, раскрепощенности движений. В результате вырабатывается стойкий интерес к занятиям ФК и спортом.

Современная спортивная школа - важнейший общественный институт воспитания подрастающего поколения.

Программа «**Азбука здоровья**» направлена на реализацию стратегии развития оздоровления и воспитания подрастающего поколения.



## Требования к учащимся по овладению общей и специальной физической подготовкой.

По окончании трехлетнего обучения по данной программе занимающиеся должны **УМЕТЬ**:

ходить, бегать, сохраняя правильную осанку, направление и темп, лазать по гимнастической стенке (2.5 м), прыгать с высоты в обозначенное место, прыгать в длину с места не менее 80 см, а с разбега -100 см, в высоту с разбега -40см, сохранять устойчивое равновесие при выполнении на ограниченной площадке опоры.

Должны **ВЫПОЛНЯТЬ** контрольные тесты:

1.Прыжок в длину с места - скоростно - силовые качества
2.Поднимание ног из виса на гимнастической стенке - силовые
3.Угол в висе на гимнастической стенке, - силовые
4. Сгибание ,разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке -силовые
5. Упражнения на гибкость (наклон вперед из положения седа, ноги вместе, мост из положение лежа, шпагаты ).

Баллы	1	2	3	4	5
10	150 см	10 раз	15 сек.	12 раз	15 см.
9.5	147 см	9	14	11	
9.0	145 см	8	13	10	12
8.5	140 см	7	12	9	
8.0	135 см	6	11	8	9
7.5	130 см	5	10	7	
7.0	125 см	4	9	6	6
6.5	120 см	3	8	5	
6.0	117 см	2	7	4	3
5.5	115 см	1	6	3	
5.0	110 см		5	2	2

4.5	105 см		4	1	
4.0	100 см		3		1
3.5	95 см		2		
3.0	90 см		1		
2.5	85 см				
2.0	80 см				
1.5	75 см				
1.0	70 см				

### **Психологическая подготовка.**

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, а с другой—психические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов. В психологической подготовке можно выделить:

- Базовую психологическую подготовку;
- Психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);
- Психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая в свою очередь подразделяется на предсоревновательную и постсоревновательную).

### **Восстановительные мероприятия.**

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, не возможно без системы специальных средств и условий восстановлений, которые решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

### **Воспитательная работа.**

Одной из основных задач учреждений дополнительного образования детей является обеспечение необходимых условий для личностного развития.

Воспитание—это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей достойной жизни достойного человека и формирования у ребенка способности выстраивать индивидуальный вариант

собственной жизни в границах достойной жизни. Высокий профессионализм педагога позволяет инициировать самостоятельные размышления о том, что есть жизнь достойная Человека.

На протяжении многолетней спортивной подготовки занимающихся тренер—преподаватель решает задачу формирования личностных качеств, которые включают: воспитание патриотизма; воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость); эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность, воспитание трудолюбия).

Воспитательные средства.

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- Высокая организация учебно—тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования;
- Наставничество опытных спортсменов.

### **Медико—биологический контроль.**

В задачи медицинского обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности учащихся к занятиям, оценка его перспективности, функционального состояния, контроль переносимости нагрузок в занятии, санитарно—гигиенический контроль за местами занятий, профилактика травм и заболеваний, оказание доврачебной помощи.

С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно—тренировочных занятий.

Все поступающие в ДЮСШ дети предоставляют справку от врача районной поликлиники о допуске к занятиям.

### **Педагогический контроль.**

В целях объективного определения перспективности занимающихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование.

1. Оценка морфотипических внешних данных.
2. Оценка хореографической подготовленности.
3. Оценка технической подготовленности.
4. Оценка функциональной подготовленности.

# П Р И Л О Ж Е Н И Е

## **РУЧЕЕК.**

В игре принимают участие от 10 до 20 человек и более. Дети становятся парами, взявшись за руки, друг за другом. Кто-нибудь один из ребят проходит сквозь «тоннель» и выбирает, затем они берутся за руки и становятся за последней парой.

Оставшийся без пары игрок становится впереди, проходит сквозь «тоннель» и сам выбирает себе пару, взяв за руку.

Другой вариант. Нужно выбирать себе партнера только из первой пары.

## **УДОЧКА.**

Играющих от 5 до 20 человек. По жребию или по считалке выбирают водящего, он становится в круг с длинной веревкой, на конце которой, небольшой грузик и начинает раскачивать веревку, держа ее одной или двумя руками. Остальные игроки образуют круг и перепрыгивают через веревочку. Кто наступит на нее, тот становится водящим.

## **ГУСИ – ЛЕБЕДИ.**

В игре участвуют от 5 до 40 человек. Из играющих выбирают «волка» и «маму». Остальные «гуси», они располагаются на одной стороне площадки. «Мама» - на другой стороне. «Волк» - посередине площадки, сбоку. «Мама» говорит громко: «Гуси, гуси». Они – «га, га, га». «Есть хотите?» - «Да, да, да». – «Ну летите...» «Нет, нет, нет, серый волк под горой не пускает нас домой». – «Ну летите как хотите, только крылья берегите!»

Все «гуси» «перелетают», т.е. перебегают на другую сторону площадки, а «волк», выбежав из убежища, старается осалить (поймать) как можно больше «гусей». Играют, пока не переловят всех «гусей».

## **ВОРОНЫ И ВОРОБЬИ.**

Участники игры выстраиваются в колонну по одному и рассчитываются на первый – второй. Первые номера – одна команда, вторые – другая. По обеим сторонам от играющих разложены предметы: городки (вороны), мячи (воробьи). Предметов вдвое меньше, чем участников. Играющие по указанию ведущего выполняют несложные движения на месте (руки в стороны и т.д.). Затем водящий по слогам произносит одно из слов. Все игроки бегут например к мячам, стараясь схватить по одному предмету. Они достанутся лишь самым внимательным и быстрым, за что команде начисляются выигранные очки. Игра проводится 7, 9 раз.

## **СОВУШКИ.**

Ребята становятся в круг. Один из играющих выходит на середину круга, он будет изображать совушку, а все остальные – жучков, бабочек, птичек. По команде ведущего: «День наступает – все оживает!» все жучки, бабочки, птички бегают по кругу, махая крылышками, совушка в это время спит, т.е. стоит в середине круга, закрыв глаза. Когда же ведущий скамандует: «Ночь наступает – все замирают!» птички, жучки и бабочки останавливаются и стоят неподвижно, притаившись, совушка в этот момент выбегает на охоту. Она высматривает тех, кто шевелится или смеется, и уводит провинившихся к себе в гнездо, - они тоже становятся совушками и при повторении игры все вместе вылетают на охоту.

## **МЫ – ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА.**

На двух противоположных сторонах площадки чертят линии, сбоку – «дом» водящего. Играющие собираются за линией на одной стороне площадки и хором произносят:

Мы, веселые ребята,

Любим бегать и играть.

Ну, попробуй нас поймать!

Раз, два, три – лови!

После слов «лови» все перебегают на противоположную сторону площадки. Водящий должен поймать кого-либо из бегущих прежде, чем они переступят вторую линию. Пойманный садится на скамейку. Затем дети снова считают стихи и перебегают в обратном направлении.

После двух – трех раз подсчитывают, сколько детей поймано, выбирают нового водящего и игра продолжается.

### **У РЕБЯТ ПОРЯДОК СТРОГИЙ.**

Руководитель показывает ребятам, как надо построиться, какая при этом подается команда, как ее надо выполнять. Потом подается команда: «Разойдись!» Все расходятся по площадке и говорят: « У ребят порядок строгий, знают все свои места. Ну, трубите веселее... Тра-та-та! Тра-та-та!»

По окончании последнего слога руководитель подает команду: «В одну шеренгу становись!», и показывает рукой направление. Ребята должны быстро построиться в указанном направлении. Тот, кто войдет в шеренгу последним, считается проигравшим.

### **ПЯТНАШКИ (САЛКИ).**

Игра может проводиться в самых различных условиях: в помещении, на воздухе, с детьми всех возрастов, молодежью и взрослыми. Количество участников – от 3 до 40 человек.

Описание. По жребию или по считалке выбирают одного водящего – «пятнашку». Условно устанавливаются границы площадки игры. Все разбегаются в пределах этой площадки. Водящий объявляет: «Я – пятнашка!» - и начинает ловить играющих. Кого догонят и осалят объявляет, подняв руку вверх: «Я – пятнашка!»

«Пятнашки с домом». Для убегающих чертится на площадке «дом», в котором они могут спастись от «салки».

«Салка» ноги от земли». Спасти от «салки» можно повиснув на чем-либо или забраться на кирпич, чурку и т.д..

«Салка» с приседанием». Если присели, то «салка» не имеет права осаливать игроков.

## **БАТУТНАЯ ПОДГОТОВКА.**

### **ОБЪЕМНЫЙ МАТЕРИАЛ.**

- Прыжок вверх, руки на пояс;
- прыжок вверх, руки внизу;
- прыжок вверх, руки вверху;
- прыжок вверх с полной координацией рук;
- с ног прыжок в сед, руки внизу;
- прыжок в сед, руки вверху;

### Ударная серия упражнений для мышц ног

1. И.п. — стоя в упоре на коленях. 1 — поднять таз, упираясь в пол руками, голову опустить между рук; 2—не сгибая, отвести левую ногу назад—вверх:  
3 — опустить ногу; 4 — и.п. То же другой ногой. Темп средний.
2. И.п. — лежа на спине, руки в стороны ладонями вниз, ноги вверх. 1 — развести ноги в стороны; 2  
— и.п. Темп медленный.
3. И.п. — стоя в упоре на коленях. 1 — вытянуть левую ногу в сторону пяткой вниз; 2 —поднять левую, не сгибая колена; 3 — опустить левую. 4— и.п. То же правой. Темп медленный.



4. И.п. — упор сидя, ноги вместе. 1 — поднять правую ногу на 20 см 2—7 — сгибая колена, описывать круги кончиком вытянутой ступни; 8 — и.п. То же левой ногой.

### **Ударная серия упражнений для развития гибкости и подвижности суставов**

1. И.п. — ос. 1 — мах правой ногой вперед левая рука вперед, правая назад, 2--и.п.; 3—4 — то же с левой ноги.
2. И п. — стойка ноги врозь, руки вверху, пальцы сцеплены “в замок”. 1 — глубокий наклон вперед, слегка сгибая ноги в коленях с резким опусканием рук вниз—назад; 2 — и.п.
3. И.п. — о с. 1 — упор присев на правой, левая в сторону на носок; 2—приставляя левую, упор стоя согнувшись, 3 — упор присев; 4— и.п.; 5—8 — то же на левой.
4. И.п. — широкая стойка ноги врозь. 1 — выпад вправо, руки на правое колено; 2 — выпрямить правую ногу, наклон к ней; 3 — то же, что на счет 1; 4— и.п, 5—8 — то же влево.
5. Ил. — широкая стойка ноги врозь, руки в стороны 1 — полуприсед с наклоном назад и поворотом туловища влево, левой рукой потянуться к стопе правой ноги; 2 — и.п., 3—4 — то же с поворотом направо.
- 6 лежа на спине, руки под головой, ноги закреплены. Поднять голову и плечи, держать 3—5 сек. Медленно опустить.
- 7 Лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть обе ноги, подтянуть к груди, выпрямить, опустить.
- 8 Упор сидя сзади, Приподнять ноги, разводить их и сводить скрестно.  
Упор сиди сзади. Медленно поднять ноги, держать несколько секунд, опустить. Увеличивать время постепенно. Руки вперед.
- 9 Упор сидя сзади. Имитация движений велосипедиста.

10 Сидя на полу, руки вперед. Поочередное поднятие ног.

11 Лежа на спине, поднять ноги и, сгибаясь, коснуться носками пола за головой. Выпрямиться.

12 Сидя на скамейке или стуле, ноги закреплены, руки за голову. Прогнуться назад, выпрямиться. Можно при наклоне назад повернуться влево и вправо.

13 В висе на перекладине или гимнастической стенке поднять согнутые в коленях ноги, опустить медленно. В висе на перекладине поднять прямые ноги и отвести их в сторону.

14 Круговые движения ногами в висе.

15 Лежа на полу, поднять прямые ноги, положить их слева, поднять, положить справа, опустить,

16 Стоя в наклоне, ноги на ширине плеч. Повороты туловища влево, вправо. Упражнение усложняется, если на плечах палка или гриф штанги.

### Стихи

Руки в стороны иду  
И мне весело.  
Не теряю на ходу равновесия.

Журавли вы долгоноги,  
Не нашли пути-дороги.  
Ваши детки за леском,  
Вы идите все гуськом.  
(журавль)

Мы шагаем, мы шагаем  
Руки, выше поднимаем  
Голову не опускаем  
Дышим ровно, глубоко.

Дальше по лесу шагаем  
И медведя мы встречаем  
Руки за голову кладем  
И в вразвалочку идем.

Впереди из-за куста  
Смотрит хитрая лиса  
Мы лисицу обхитрим,  
На носочках побежим.  
(лиса)

А это цаплино болото  
Пройдем мы по болоту так,  
Чтобы не слышен был наш шаг.  
Переправа! Стой, раз-два!

Перед нами переправа,  
Смотрим влево, смотрим вправо,  
Узкий мостик впереди,  
Ты с него не упади.

Руки в стороны иду  
И мне весело.  
Не теряю на ходу  
Равновесия.

### **НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ**

*Сели, спинку прямо держим.  
Гордо голову подняли.  
На носочках взгляд задержим  
И в наклоны поиграем.*

### **УГОЛ**

*Угол, угол, уголок - ничего наоборот!  
Спинка ровная и вот-  
Укрепляется живот.*

### **СТОЙКА НА ЛОПАТКАХ**

*Из упора перекатом  
Ляжем на спину, ребята.  
Ровным строем, как березки,  
Высоко поднимем ножки.*

### **КУВЫРОК ВПЕРЕД**

*Глубоко присели,  
Руки на опору,  
Приподняли «хвостик»  
И без лишних споров  
Голову в колени спрятали  
И вот – будет вам  
Отличный кувырок вперед.*

*Вот мы с вами поиграли,  
Вы немножечко устали  
Чтобы силы нам набраться  
Будем вместе расслабляться.*

*Все дышите. Не дышите.*

*Все в порядке – отдохните.  
Вместе руки поднимите.  
Превосходно! Опустите.  
Наклонитесь. Разогнитесь.  
Встаньте прямо УЛЫБНИТЕСЬ!*

### **З а к л ю ч е н и е.**

Современная спортивная школа - важнейший общественный институт воспитания подрастающего поколения.

Программа «**Азбука здоровья**» направлена на реализацию стратегии развития оздоровления и воспитания подрастающего поколения.

### **Список использованной литературы.**

1. Гавердовский Ю.Г. Техника гимнастических упражнений М.Терра – спорт 2002г.
2. Смоленский В.М. , Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика . Киев .Олим.л-ра 1999
3. Учебник под редакцией Журавина М.Г., Меньшикова Н.К.Гимнастика ( М.Академия 2001)
4. Матвеев Л.П. Теория и методика ФК Учебник для ИФК М . ФиС 1991
5. .Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. Учебник для ВУЗов.М.»Владос» 2000
6. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Учебник. М.: Просвещение, 1990. 287 с.
7. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М.: Физкультура и спорт, 1985. 193 с.
8. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Учебник, Ростов-н/Д: Феникс, 2002.-384с
9. Иванков Ч. Т. Теоретические основы методики физического воспитания. Курс лекций. — М., 2000.
- 10.Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник. М.: Советский спорт, 2003. 464 с.
- 11.Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. - М.: Советский спорт. 2003. 224 с.
- 12.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. СПб.: Издательство «Лань», 2003. 160 с.

13. Матвеев, Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культуры. Изд 2-е. испр. и доп. (в 2-х т.). М.: «Физкультура и спорт», 1976.
14. Теория и методика физического воспитания: Учебник / Под ред. Т.Ю. Круцевича. Киев: Олимпийская литература. 2003. В 2-х томах.
15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 480 с.
16. Физическая культура: Учеб. для учащихся 8—9 классов / Под ред. Л.Е. Любомирского, Г.Б. Мейкона, В.И. Ляха. — М., 2001.
17. Физическое воспитание учащихся 1—11 классов: Программы общеобразовательных учреждений. — М., 1996.
18. В.И. Лях, Мой друг—физкультура, М. « Просвещение», 2006.
19. И. А. Шипилина. Хореография в спорте; Ростов—на—Дону, 2004.
20. Программы. Спортивная аэробика; М, 2000.
21. В.В. Козлов. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. М. « Владос», 2005.