

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

**ПРИНЯТО:**

протокол № 2  
педагогического совета  
01 февраля 2016 года

**УТВЕРЖДАЮ:**

приказ № 7 от 01.02.2016г.

Директор



А.Н. Мирошкин

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОЙ  
ГИМНАСТИКЕ (МАЛЬЧИКИ)  
«Занимательная гимнастика  
для мальчиков»**

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

Авторы:  
Никиточкина О.А., тренер-  
преподаватель;

Орел-2016г.

## СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

1. Пояснительная записка \_\_\_\_\_
2. Учебно-тематический план
3. Содержание изучаемого курса
4. Методическое обеспечение \_\_\_\_\_
5. Список литературы \_\_\_\_\_

## **I. Пояснительная записка.**

В основу дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по спортивной гимнастике «Занимательная гимнастика для мальчиков» 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 тренировочной работы на начальном этапе занятий.

*Спортивная гимнастика* - один из самых красивых, динамичных, зрелищных и популярных видов спорта.

В программе широко использованы методические рекомендации по содержанию и методике обучения элементам спортивной гимнастики. При разработке и составлении содержания программы учитывались потребности современного российского общества в физически развитом, дееспособном и здоровом подрастающем поколении. Актуальность программы в том, что она направлена на воспитание и формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья подрастающего поколения и востребованы занятия спортивной гимнастикой родителями, современным обществом, государством в целом.

**Целью** учебной программы для обучающихся является - формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств спортивной гимнастики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Учебный процесс направлен на:

- формирование устойчивой мотивации и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортивной гимнастикой;
- целостное развитие физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации детей к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением поставленных образовательных задач:

- освоение базовых знаний и общих представлений о спортивной гимнастике, ее истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами спортивной гимнастики;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

*усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений спортивной гимнастики в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортивно - оздоровительной деятельности.

Срок реализации программы 3 года.

Спортивно-оздоровительный этап (СО) – возраст (4- 6 лет).

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются мальчики, желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и спортивной гимнастикой, не имеющие медицинских противопоказаний (письменное разрешение врача-педиатра). Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисленных в спортивную школу, так и обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжить занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься спортивной гимнастикой.

Этап начальной подготовки (НП) – Срок реализации 1( 3) года.

В группы начальной подготовки зачисляются:

ф). обучающиеся из спортивно-оздоровительных групп, выполнившие требования по физической и спортивной подготовки.

б) или мальчики 5-7( 8) лет, прошедшие спортивный отбор. не имеющие медицинских противопоказаний, желающие заниматься спортивной гимнастикой,

Возраст воспитанников.

В группы спортивно-оздоровительного этапа зачисляются мальчики 4-х лет.

В группы начальной подготовки преимущественно зачисляются мальчики 7-8 лет.

**Формы организации занятий:** групповые тренировочные занятия, работа по индивидуальным планам, контрольные тестирования, игровые занятия, внутригрупповые соревновательные занятия, соревнования различного ранга, оздоровительная работа в каникулярное время, воспитательная работа и др. формы.

#### **Средства:**

\*\* средства физической культуры и спорта;

\*\* оздоровительные силы природы ;

\*\* гигиенические фактора .

#### **Средства и методы подготовки юных гимнастов**

*Физическая подготовка.* Всесторонняя физическая подготовка - составная часть физического воспитания, органически с ним связанная. Развивать основные физические качества у детей и подростков необходимо для их гармонического развития, улучшения здоровья, формирования правильной осанки. В процессе всесторонней физической подготовки перестраиваются все физиологические функции человека и особенно его двигательная функция, что очень важно для физического воспитания в целом и для овладения спортивными двигательными навыками в частности.

*Выносливость.* Под выносливостью понимается способность противостоять утомлению в какой - либо деятельности. В связи с этим выносливость всегда является специальной. Контроль за развитием выносливости осуществляется по показателям сердечно - сосудистой, нервно-мышечной систем.

*Сила.* Сила человека рассматривается как его способность противодействовать сопротивлению и преодолевать его за счет мышечных напряжений. При развитии силы необходимо иметь в виду, что мышцы могут проявлять силу в различных режимах работы.

#### **Условия реализации спортивно-оздоровительной образовательной программы.**

## **1. Психолого-педагогическое**

Проведение рекламно-информационной и организационной работы;

Обеспечение занятий для всех желающих, имеющих медицинское разрешение врача для занятий ФК и спортом;

Формирование устойчивого интереса воспитанников к занятиям гимнастикой;

Учет возрастных и индивидуальных особенностей детей;

## **2. Материально-техническое:**

Наличие помещения, соответствующего санитарно-гигиеническим нормам;

Наличие спортивного оборудования инвентаря;

- спортивный зал, оборудованный гимнастическими снарядами
- гимнастические маты;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки;
- канат;
- акробатическая дорожка;
- гимнастические скакалки;
- батут;
- DVD, телевизор, мультимедийный проектор
- магнитофон
- мячи

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

1. 2 раза в учебном году (декабрь и апрель) обучающиеся сдают тесты по ОФП и СФП.
2. 2 раза в году (декабрь, апрель) принимают участие во внутришкольных соревнованиях и выполняют там или подтверждают спортивные разряды.

## **Ожидаемый результат:**

Положительная динамика физического развития и функциональной подготовленности; Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. Ребенок достиг максимально возможного уровня гармоничного физического развития (с учетом индивидуальных данных). У него сформированы основные физические качества и потребность в двигательной

активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

а) на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся наряду с основами технических навыков в спортивной гимнастике;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

б) на этапе начальной подготовки:

- стабильность состава обучающихся. Уровень потенциальных возможностей обучающихся в спортивной гимнастике;
- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- уровень освоения основ техники в спортивной гимнастике.

Сохранность контингента обучающихся с целью продолжения занятий в группах: спортивно-оздоровительного этапа до 90%, этапа начальной подготовки 80%.

### **Прогнозируемые результаты по реализации образовательной программы.**

Осуществление целей и задач программы по спортивной гимнастике «Занимательная гимнастика для мальчиков»

Основные показатели образовательной деятельности:

- рост спроса на оказываемые СДЮСШОР физкультурно-спортивные услуги;
- высокий профессиональный уровень тренеров-преподавателей;
- сохранение существенного потенциала СДЮСШОР и создание предпосылок для его наращивания;

Оздоровительные:

1. понимание престижности высокого уровня здоровья, ориентация на здоровый образ жизни
2. развитие и укрепление всех параметров физического здоровья
3. сознательная забота об укреплении своего здоровья

Воспитательные:

1. Превращение знаний, умений и навыков детей в убеждения, привычки и нормы поведения.
2. Создание комфортной, доброжелательной, образовательной среды и развивающего общения

## **II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Учебный план рассчитан на 46 недель в условиях спортивного учреждения. На период активного отдыха 6 недель в режиме спортивно-оздоровительного и по индивидуальным планам.

### **РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ**

<b>Этап</b>	<b>Период обучения</b>	<b>Возраст</b>	<b>Наполняемость</b>	<b>Объем тренировочных нагрузок</b>	<b>Кол-во часов в неделю</b>	<b>Кол-во часов в год</b>
Спортивно-оздоровительный	1 год	4-5 лет	10-15 чел.	2 р. в неделю по 1 ч.	2 ч.	72 ч.

Начальной подготовки	1 год 2 год	5-6 лет	15-16 чел.	3 р. в неделю по 2 ч.	6 ч.	276 ч.
----------------------	----------------	---------	------------	-----------------------	------	--------

### 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			

### Оценка двигательных качеств

Количественные показатели двигательных качеств мальчиков 4 лет.

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 ноги вперед из положения «сидя»	0 и больше см	-10 см до 0 см	-11 см и меньше
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.	17 и больше раз	11-16 раз	10 и меньше раз



Начальная подготовка 1-ого года обучения (далее НП-1), 5-6 лет

Нормативы	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
бег 20 м (сек)	4,7	4,8	4,9	5,0	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7
прыжок в длину	130	125	120	115	110	105	100	95	90	85
поднимание ног в висе (90 град.) кол-во раз	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
подтягивание в висе лежа	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
гибкость сумма сбавок (шпагаты: прямой, левый, правый; наклон; мост; удержание ноги левой и правой; вперед, в сторону, назад)	0,0	0,5	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5
угол в висе (сек)	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3

НП-2, 6-7 лет

Нормативы	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
бег 20 м (сек)	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2
прыжок в длину	140	135	130	125	120	115	110	105	100	95
поднимание ног в висе (140) кол-во раз	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
подтягивание в висе лежа кол-во раз	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
гибкость сумма сбавок (шпагаты: прямой, левый, правый; наклон; мост; удержание ноги левой и правой; вперед, в сторону, назад)	0,0	0,5	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5
спичаг ноги врозь (из упора стоя) кол-во раз	5	4	3	2	1	0	0	0	0	0

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Содержание образовательной программы направлено на :

- \* создание условий для реализации личности ребенка
- \* развитие мотивации личности к познанию и творчеству
- \* обеспечение эмоционального благополучия ребенка
- \* приобщение занимающихся к общечеловеческим ценностям ,
- \* профилактику асоциального поведения
- \* создание условий для социального ,культурного, профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка , ее интеграции в систему мировой и отечественной культуры
- \* интеллектуальное и духовное развитие личности ребенка
- \* укрепление психического и физического здоровья
- \* взаимодействие тренера-преподавателя с семьей.

**Теоретическая подготовка** проводится непосредственно в учебно-тренировочном занятии.

**Целевая направленность** теоретических знаний: научить и приучить гимнастов применять полученные знания по сохранению и укреплению здоровья на практике. При подборе тем теоретической подготовки учтен возраст занимающихся и доступность излагаемого материала.

**Формы теоретических занятий:** беседа, диалог, объяснение.

Гимнастика - технически сложный вид спорта, успехи в котором во многом зависят не только от двигательных способностей, моторного таланта спортсмена, его физической трудоспособности, но и от мыслительной работы, знания основ теории и методики подготовки в спортивной гимнастике.

Основными задачами теоретической подготовки в гимнастике являются: освоение знаний по технике упражнений, закономерностей обучения движениям, научных основ формирования физических, психофизических и психических качеств, принципов и методов управления спортивной формой, планирования и контроля нагрузок, основ врачебного контроля и самоконтроля, построения режима работы и отдыха, правил личной гигиены, закаливания, принципов питания в спорте. Для гимнастов важны также навыки составления комбинаций произвольных упражнений, их оценки, значение принципов и правил судейства.

план на теоретическую подготовку ( основы знаний)

№	<u>Учебные предметы</u> <u>Основы знаний</u> Теоретическая подготовка					
1.0	<i>Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья человека</i>					
2.0	1.Характеристика основных движений и передвижений человека , влияние их на развитие и состояние организм а..					
3.0	<u>Краткие сведения о строении человека.</u>					
4.0	Медико- биологический контроль					
5.0	Основы безопасности жизнедеятельности воспитанников					
	<b>ИТОГО</b>					

## ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.Гимнастика.

А) Строевые упражнения.

Общее понятие о строе и командах, строй, шеренга, колонна, фронт, дистанция, интервал. Основная стойка, смирно, вольно. Построение, равнение, расчет повороты.

Б) Ходьба на носках, высоко поднимая согнутую ногу, скрестным шагом, в полуприседе.

В) Бег: обычный, на носках, высоко поднимая бедро;

Г) общеразвивающие упражнения: упражнения для рук, упражнения без предметов, руки в стороны, вперед-наружу и вверх-наружу, руки перед грудью, к плечам

Д) упражнения для туловища (наклоны, повороты)

Е) Упражнения для ног: основная стойка, стойка ноги врозь, на носках, на одной ноге. Полуприседания, приседания. Поднимание ноги (левой, правой)

Ж) Упражнения для всего тела: приседание с наклоном вперед и отведением рук назад. В упоре лежа сгибание и пригибание тела. Из седа ноги врозь, наклоны вперед, вправо и влево. Из упора присев ноги выпрямить, руки от пола не отрывать.

З) Прыжки: ноги вместе-ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотом на 90 и 180 градусов.

И) Лазание: лазание по гимнастической стенке (различные виды), по гимнастической скамейке в смешанных упорах, по канату.

К) Упражнения на гимнастических снарядах.

2. Легкоатлетические упражнения.

Бег на короткие дистанции (30 м, 60 м) из различных стартов. Прыжки в длину с места, с разбега.

3. Подвижные игры.

«Пятнашки», «Мяч капитану», «Удочка», «Охотники и утка», «Перестрелка», «Третий лишний», «Борьба за мяч», эстафеты с элементами гимнастики, с предметами и др. игры.

### Общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающие упражнения составляют основу общего физического развития и подготавливают занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями.

Они выполняются с предметами и без предметов (гантели, штанга, резиновые амортизаторы и др.) на различных гимнастических снарядах и тренажерах. Эти упражнения составляют неотъемлемую часть каждого занятия.

- для рук, ног, туловища;
- с предметами, без предметов;
  1. упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.
  2. упражнения для развития силы мышц рук.
  3. упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.
  4. упражнения для укрепления мышц спины.
  5. упражнения для укрепления мышц ног, связок голеностопного сустава.
  6. упражнения для развития выносливости.
  7. упражнения для развития координации
  8. элементы хореографии
  9. упражнения на укрепление вестибулярного аппарата.
- 
- специальные упражнения для развития двигательных качеств;
- специальные упражнения для формирования правильной осанки;
- упражнения для предупреждения плоскостопия;
- в различных упорах (лежа, присев, стоя), висах
- упражнения на расслабление
- упражнения на гимнастической скамейке, гимнастической стенке
- упражнения в сопротивлении
- упражнения на гимнастических снарядах
- подвижные игры;

- ролевые игры;
- игры на развитие внимания;
- игры для развития памяти;
- познавательные игры;
- группировки, перекаты.

*Специальные упражнения по физической и технической подготовке,*

1. разнообразные наклоны туловища, стоя /вперед, назад, в сторону/; *в седе вперед* /ноги вместе, ноги врозь/.
2. «шпагаты» /поперечный, левой ногой вперед, правой ногой вперед/
3. упражнения в «мостах»
4. перекаты в группировке.
5. кувырок вперед, назад, в сторону.
6. стойка на лопатках, на голове.
7. стойка на руках. Стойка – кувырок вперед.
8. переворот боком /колесо/.
9. «курбэт» с рук на ноги.
10. «рондат».
  - переворот вперед на две ноги.
  - Переворот вперед на одну ногу.
11. броски и ловля мяча и теннисных шариков.
12. основные позиции ног и рук в хореографии.

*Специальные упражнения по физической и технической подготовке,*

1. в упражнениях на гибкость:
  - Любой шпагат
  - мост
2. по хореографии:
  - прыжок шагом
  - со сменой ног
  - подбивной
3. в упражнениях по балансированию :
  - баланс гимнастической палки на руке
  - жонглирование одним предметом (теннисный мяч)
4. в упражнениях по эквилибристике
  - упражнение «лягушка» (стойка на руках в группировке с опорой коленями о локти)
  - горизонтальный упор на локтях
  - угол на подвижной опоре с помощью партнера
5. в акробатических прыжках:
  - «копфшпрунг» (подъем разгибом головы)
  - «фордер» (переворот вперед)
  - рондат - рондат
  - сальто вперед
  - фляк
  - рондат-фляк

Методика проведения тестов по СФП.

1. Бег на 20 м с высокого старта проводится на резиновой или тафтинговой дорожке. У занимающихся 1-го года обучения тест принимают стартер и секундометрист. Стартер стоит сбоку от стартовой линии, держа руку перед стартующим. Подавая команду «Марш!», он одновременно отводит руку в сторону, а секундометрист включает секундомер. Секундомер выключается при первом пересечении финишной линии ногой. В этом испытании возможен повторный старт. Перед испытанием рекомендуется проводить один-два пробных старта.
2. Прыжок в длину с места. Выполняется в зале на помосте для вольных упражнений. От стартовой линии, за которую нельзя заступать, расчерчивается разметка. Через каждые 10 см в зоне предполагаемого приземления наносятся поперечные линии, которые дают возможность с точностью до 5 см (по положению пяток) определить результат прыжка. Выполняются две попытки подряд, засчитывается лучший результат.
3. Лазанье по канату (4 м) выполняется без помощи ног из положения сидя ноги врозь. Поднятая вверх рука участника держит канат в месте нижней 4-метровой отметки. Движение начинается по команде «Марш!», секундомер включается, как только ноги оторвутся от мата, и выключается в момент касания рукой верхней метки. Занимающихся 11 лет и старше выполняют лазанье в висе углом ноги врозь (угол между разведенными ногами не менее 90°). При невыполнении этого требования лазанье не засчитывается.
4. Подтягивание в висе на перекладине выполняется хватом сверху без пауз, рывков и размахиваний, одновременным движением рук. Допускается незначительное сгибание в тазобедренных суставах, ноги прямые. Каждое повторение начинается из фиксированного вися, для этого возможна помощь ассистента. Темп выполнения - средний. Каждое подтягивание считается выполненным, если в высшей точке подъема подбородок располагается над перекладиной. В случае ошибки в одном из повторений, тестирование продолжается, но засчитывается предыдущий результат.
5. Поднимание ног до прямого угла в висе на гимнастической стенке выполняется только с прямыми ногами. Опускание ног должно проходить мягко до легкого, безударного касания ногами стенки. Чтобы участник мог контролировать положение прямого угла, судья удерживает на нужной высоте руку, обозначая нужную амплитуду движения.
6. Угол в висе на гимнастической стенке. Чтобы обозначить допустимый нижний предел опускания ног в положении угла, судья держит руку под ногами испытуемого. Как только ноги «потеряют угол» и касаются руки проводящего, секундомер выключается.
7. Упражнения на гибкость и подвижность в суставах (ориентировочные сбавки за ошибки, в долях балла, рис. 2).

Шпагаты: левой (правой) вперед, «прямой»:

- а) ноги лодыжками касаются пола, руки на полу - 1,0;
- б) то же, но руки в стороны - 0,8;
- в) ноги до колен касаются пола, руки в стороны - 0,6-0,4;
- г) ноги почти полностью прилегают к полу и слегка согнуты - 0,3-0,2;
- д) ноги полностью прилегают к полу, носки оттянуты, руки верх - без сбавки.

Наклон вперед. Выполняется из седа ноги врозь (ноги разведены на 90°):

- а) наклон туловища меньше 45° - 1,0;
- б) наклон туловища равен 45° - 0,8;
- в) наклон туловища больше 45° - 0,6;
- г) туловище почти касается пола - 0,5-0,3;
- д) туловище касается пола плечами - 0,2-0,1;

е) все точки тела касаются пола, руки вытянуты вверх - 0,0.

Мост (исх. положение - произвольное):

- а) ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом  $45^\circ$ -1,0;
- б) ноги и руки незначительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали - 0,8-0,6;
- в) ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали - 0,5-0,3;
- г) ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу - 0,2-0,1;
- д) ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу - 0,0.

#### 4.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Подвижные игры содействуют физическому развитию, укреплению здоровья и закаливанию занимающихся. Они позволяют комплексно развивать и закреплять двигательные навыки и жизненно важные качества, которые одновременно проявляются в различных связях и сочетаниях в изменяющихся игровых ситуациях при относительно самостоятельной инициативе играющих.

В связи с этим подвижные игры служат вспомогательным средством для разрешения задач в процессе спортивной тренировки.

Занятия играми содействуют совершенствованию координированных, экономных и согласованных движений; приобретению умений быстро входить в нужный темп и ритм работы; целесообразно ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные задачи, проявляя при этом необходимые усилия и настойчивость.

Подвижные игры активизируют работу легких и сердца, повышают их работоспособность, содействуют улучшению кровообращения и обмена веществ в организме. Кроме того подвижные игры вовлекают в разнообразную, преимущественно динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела, увеличивающие подвижность в суставах.

Четкие правила, упорядочивая взаимодействие участников, устраняют излишнее возбуждение, вызывают у игроков положительные эмоции.

В подвижных играх участники многократно повторяют разнообразные движения, проявляя при этом определенные физические качества.

Для воспитания ловкости используются игры, побуждающие участников быстро переходить от одних действий к другим в соответственно меняющейся обстановке.

Совершенствованию быстроты могут содействовать игры, требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.

Для воспитания силы подходят игры, требующие кратковременных скоростно-силовых напряжений, умеренных при нагрузке.

Развитию выносливости способствуют игры с неоднократными повторениями действий, с непрерывной двигательной деятельностью, связанной со значительной затратой сил и энергии. Однако следует учитывать, что в зависимости от возраста и уровня физической подготовленности, играющих общее число повторных действий и длительность непрерывной игровой деятельности различны.

<b>Игры, в которых преимущественно проявляются</b>	<b>Характеристика игровых действий</b>	<b>Примеры игр</b>
Ловкость	Игры, побуждающие немедленно переходить от одних действий к другим; не задерживаясь, сочетать свои действия с действиями других занимающихся (по внезапным заданиям, сигналам). Игры, требующие умения сосредоточить внимание	«Салки», «Ловкая подача», «Ловкие и меткие»

	одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, игры с увертыванием)	
Быстрота	Игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы, игры с короткими перебежками типа догоняй-убегай. Игры с преодолением небольших расстояний в кратчайший срок. Игры с бегом на скорость в изменяющихся условиях.	«Шишки, желуди, орехи», «День и ночь», Эстафета на полосе препятствий
Сила	Игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера.	«Сильный бросок», «Бой петухов», «Перетягивание через черту»
Выносливость	Игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых активные действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим.	«Бег командами», «Не давай мяча водящему», «Перетягивание каната»

1. **«Пустое место».** Ребята встают в круг, лицом к середине. Один водящий выходит за круг, а остальные очерчивают вокруг себя кружки. Обегая круг, водящий дотрагивается до кого-нибудь рукой и продолжает бежать вперед. Осаленный выбегает из круга и бежит в противоположную сторону. Каждый из двух бегущих старается возможно скорее обегать круг и встать на пустое место, покинутое осаленным. Не успевший занять пустое место становится водящим, а игра начинается снова.

Обегая круг, нельзя хвататься руками за платье стоящих в кругу, при встрече бегущие должны держаться правой стороны. Нельзя вторично салить одного и того же ребенка; во избежание этого бегавшие, возвратясь в круг, стоят, заложив руки за спину. Водящий, которому пришлось обегать круг (водить) 2–3 раза, больше не водит, его сменяет стоящий от него справа или слева.

2. **«Кот и мышка».** Дети образуют круг, взявшись за руки, не замыкая его, т. е. оставляя в нем «ворота». Взрослый выбирает детей кота и мышку. Кот становится за кругом, а мышка – внутри него. Кот старается поймать убегающую мышку, пробегая в ворота круга или под руками детей. Ребята везде пропускают мышку, а кота стараются задержать, приседая и опуская сцепленные руки. Когда кот поймает мышку, они становятся в общий круг, а их роли передаются другим детям.

3. **«Удочка».** Дети образуют круг на расстоянии разведенных в стороны рук. Взрослый встает в центр круга. У него в руках «удочка» – шнур с привязанным к концу мешочком с песком. Он вращает по кругу шнур. Играющие внимательно наблюдают за мешочком и при его приближении подпрыгивают на месте (мешочек не должен коснуться ног). Тот, кого «удочка» заденет по ногам, проигрывает и отходит в сторону, пока не останутся 2–3 ребенка.

4. **«Самолет».** Каждый ребенок – самолет. Самолеты стоят в ангарах. Ангарами располагаются любым способом: кругом, шеренгой, колонной и др. Каждый летчик должен запомнить место своего ангара, чтобы вернуться точно в него. По сигналу летчики совершают полет: руки в стороны, движение в любом направлении. Условие: руки не сгибать (считается поломкой крыльев). Если встретился с другим самолетом, то можно «планировать»: наклоняться вправо, влево, вперед, но руки не сгибать. По сигналу летчики возвращаются в ангарами.

Сигналы дает взрослый. По первому сигналу все поднимают руки в стороны и начинают полет. По второму сигналу все бегут на места за три счета или три удара (в барабан, ладоши) взрослого. Тот, кто не успел добежать за это время, перепутал ангар, не планировал или сломал крылья (опустил их до второго сигнала), один раз не участвует в игре. Игра повторяется до 4 раз

5. **«Пятнашки с домами»**. Один из детей назначается салкой и становится посреди площадки, комнаты. Остальные дети размещаются по домам. В зависимости от размера помещения таких домов может быть 0 или несколько. Салка не быстро, отчетливо произносит: «Один, два, три! Все скорей беги, Я – салка!» Тем временем дети должны выбежать своих домов и разбежаться по площадке, словами: «Не боимся салки мы» – дети бег; и увертываются от салки, укрываясь от него своих домах. Салка стремится осалить кого-нибудь, т. е. слегка ударить или просто дотронуться рукой. Осаленный становится новым салкой, поднимает руку, кричит: «Я – салка» – и бросается ловить остальных. Определенного конца игра не имеет.

Новому салке не разрешается салить того, кем он был только что осален. Салка не имеет права салить тех, кто находится в доме.

6. **«Ловишка с мячом»**. Дети образуют круг. Ловишка находится в центре круга. У его ног лежит мяч. Ловишка проделывает подскоки, наклоны, приседания, хлопки. Ребята повторяют за ним все движения. По сигналу взрослого: «Беги из круга!» – дети бегут врассыпную. Задача: ловишка быстро берет мяч с земли и старается попасть им в кого-нибудь из убегающих. Затем по сигналу взрослого: «Один, два, три, в круг скорей беги!» — дети снова образуют круг. Ловишкой становится тот, в кого попал мяч. Если мяч пролетел мимо, остается прежний ловишка, и игра продолжается.

7. **«У медведя на бору»**. Одного из детей выбирают медведем, для которого отводится определенное место – берлога. В двух шагах от берлоги проведем линию – это опушка леса. Дети стоят на противоположной стороне от берлоги. Они подбегают к линии, имитируют сбор ягод, грибов, одновременно все вместе начинают нараспев приговаривать:

1. «У медведя на бору
2. Грибы, ягоды беру,
3. Злой медведь не спит, все на нас глядит.
4. А потом как зарычит да за нами побежит!».

На последнем слове медведь с рычанием выбегает из берлоги, кого-нибудь ловит и отводит к себе в берлогу. Когда будут пойманы все дети, выбирается другой медведь. Медведю нельзя выбегать из берлоги, а дети убежать от нее до того, пока не будет сказано последнее слово.

8. **«Голуби и ястреб»**. На одном конце площадки обозначается голубятня, в которой помещаются голуби, на другом — дом ястреба. Хозяин выпускает голубей из голубятни сигналом «Кыш!», и голуби начинают летать по площадке. На возглас: «Ястреб летит!» - ястреб вылетает из своего гнезда, ловит голубей и ведет в свой дом. Подвижная игра кончается, когда ястреб переловит всех голубей. Тогда выбирается новый ястреб, и игра продолжается. Голуби и ястреб вылетают по определенным сигналам. Новый ястреб выбирается из числа непоиманных голубей. Голуби не имеют права спасаться в доме.

9. **«Салки с перебежками»**. На противоположных концах площадки два дома. Играющие становятся в одном из домов. В середине площадки между домами становится водящий. Играющие говорят хором: «Один, два, три! А ну-ка, догони!» С последними словами все перебегают из дома, где стояли, в другой дом – напротив. Водящий салит или ловит кого-нибудь. Осаленный или пойманный выходит из игры, а дети перебегают из нового дома в прежний и т. д. Подвижная игра кончается, когда водящий поймает всех ребят. Играющие



могут выбегать только по слову «догнать». Водящий имеет право ловить салить только вне дома: пойманные не должны вырываться из рук водящего. Когда он переловит всех играющих, выбирают нового водящего. С началом новой игры все пойманные играют вновь.

10. **«Птицы и кукушка».** Все играющие изображают птиц и имеют по отдельному очерченному месту – гнезду. Только у кукушки гнезда нет. По сигналу взрослого: «Кыш, полетели!» – птицы летят из гнезд и летают, где им угодно. Кукушка летает вместе со всеми птицами. По сигналу ведущего: «Домой!» все, в том числе и кукушка бегут и стараются занять любое гнездо. Кто остался без гнезда будет кукушкой. Подвижная игра продлится несколько раз по желанию детей.

11. **«Болото».** Проводят две линии одна от другой на расстоянии 7–10 шагов. Между ними чертят мелом 10–12 кругов на расстоянии 25–30 см друг от друга – это кочки, а кругом болото (можно обвести чертой). Задача играющих: перебраться по кочкам с одного берега (линии) на другой. Дети по очереди перепрыгивают на обеих ногах с кочки на кочку. Прыгнувший мимо кочки в болото – «замочил» ноги и выходит из игры (сушится на берегу). Выигрывают те, кто благополучно переберется с берега на берег.

12. **«Зайцы в огороде».** На полу или на земле чертят такой круг, чтобы все дети могли свободно стать вокруг него примерно на шаг один от другого. Один из детей – сторож огорода – становится внутри круга в маленький кружок. Остальные – зайцы – размещаются за чертой и прыгают в огород, чтобы поесть капусту. Сторож старается запятнать кого-нибудь из прыгнувших в круг и не успевших своевременно выпрыгнуть. Запятнанный идет в середину круга в маленький кружок и остается в нем. Подвижная игра кончается, когда будут пойманы все ребята.

Попадать в круг, передвигаться по кругу и возвращаться из него можно только прыжками. Прыгать можно заранее обусловленным способом – на обеих ногах или на одной. Ребенок, неправильно впрыгнувший или выпрыгнувший, идет в середину, в маленький кружок; сторож может пятнать только находящихся в кругу. Когда пойманы 3–5 зайцев, выбирают нового сторожа из стоящих в большом кругу, но не из пойманных или попавших за нарушение правил в середину круга. С возобновлением игры, стоявшие в середине круга возвращаются обратно в большой круг.

13. **«Ворона и воробьи».** Играющие образуют круг, который изображает большую лужу, образовавшуюся после дождя. В луже купаются воробьи. Выбирается ворона, которая помещается в стороне от круга. Играющие подпрыгивают на обеих ногах: впрыгивая в круг и выпрыгивая из него. По сигналу руководителя: «Ворона!» – ворона находящаяся вне круга, летит к луже и прогоняет из нее (салит) воробьев, не успевших вовремя выпрыгнуть. Осаленные выходят из игры. Подвижная игра кончается, когда ворона осалит 2–3 воробьев (согласно условию). Те, которых ворона ни разу не осалила, считаются победителями.

14. **«Катай мяч».** Все садятся в круг, ноги скрестно, лицом к середине, и начинают перекатывать по земле (друг другу) большой мяч в любом направлении. Каждый, к кому докатывается мяч, старается оттолкнуть его от себя рукой. Если ребенок не сумеет оттолкнуть мяч и последний коснется какой-нибудь части его тела, ребенок отворачивается спиной к середине круга и не участвует в игре. Но как только мяч коснется следующего ребенка, первый поворачивается лицом в круг и снова присоединяется к игре. Подвижная игра кончается, когда одна треть или половина группы нарушит правила. Мяч разрешается только катать по полу. Отталкивать мяч можно обеими руками или одной, смотря по уговору, но не ногами. Нарушивший одно из этих правил выбывает из игры на тех же условиях, что и тот, кто не успел оттолкнуть от себя мяч. Если мяч проскочил между двумя детьми, то выходит из игры тот, у которого мяч прошел справа (при условии толкать мяч двумя руками или одной правой) или слева (при условии толкать мяч одной левой рукой).

15. «Мяч по кругу». Играющие встают по кругу, лицом внутрь. Между ними расстояние один-два шага. Им дается задание: каждый начертит вокруг себя маленький кружочек. По счету: «Один, два, три!» – ребята передают или перебрасывают большой легкий мяч. Тот, кто мяч уронит, покидает игру до тех пор, пока другой ребенок не нарушит правила – не уронит мяч. Игра кончается, когда мяч обойдет круг 1–2 раза.

Условие: передавать или перебрасывать мячик можно только ребенку, стоящему рядом, причем в одну сторону (вправо или влево). Запрещается передавать мячик через одного, ронять его, выходить из очерченного круга. Нарушивший правила временно выходит из игры (поворачивается спиной, пока другой ребенок не нарушит одного из перечисленных условий). Мяч должен быть легким, размером 20 см в диаметре. Вместо мяча можно передавать или перебрасывать небольшую подушку (15—20 см), набитую сеном, тонкими стружками. Когда дети научатся передавать, не роняя, друг другу мяч, можно передачу заменить переброской.

### **Список литературы.**

1. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Теория и методика физического воспитания: учеб. – М., 1990.
2. Былеева Л., И. Коротков, В. Яковлев «Подвижные игры», 1974.
3. Брыкин А. Гимнастика. - М., 1985.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.- М., 1988.
5. Гавердовский, Ю.К., Т.С. Лисицкая, Е.Ю. Розин, В.М. Смолевский, Программа «Спортивная гимнастика», 2005.
6. Петров В. Гимнастика с методикой преподавания. - М., 2000.