


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА МОСКВЫ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
(ГБОУ СОШ №2009)

117041, г. Москва, ул. Адмирала Руднева, д.16, корп.1.

тел/ф: 495/717-19-45, 2009@edu.mos.ru

Принято на  
педагогическом совете  
Протокол № 1 от  
« 28 » августа 2014 г  
Председатель педсовета  
 М.Б. Елшина



. Приказ № 53/8 от 29 августа 2014 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**по предмету « Гимнастика »**  
**для детей 7 - 17 лет**

Срок реализации программы: 2 года

Составитель:

Педагог дополнительного образования: Мусатова Ирина  
Владимировна

г. Москва 2014 г.

## **Пояснительная записка.**

Традиционная школьная гимнастика с характерной для неё строгой регламентацией учебного процесса, относительно низкими показателями моторной плотности, повышенной травмоопасностью, связанной с выполнением упражнений на снарядах, в последнее время начала уступать свои позиции более динамичным и эмоциональным видам физкультурно-спортивной деятельности.

В связи с этим становится очевидной необходимость поиска новых спортивных видов гимнастики, которые, сохраняя ее главные достоинства: многообразие упражнений, разносторонность и гармоничность их влияния на формирование физических способностей занимающихся, воспитание социально приемлемых форм межличностных отношений, построенных на стратегии партнёрства и сотрудничества, были бы доступны и привлекательны для мальчиков и девочек с обычным уровнем физической подготовленности, находящих интерес в занятиях гимнастическими упражнениями в школьном возрасте.

К таким видам гимнастики по праву может быть отнесена ОБЩАЯ ГИМНАСТИКА. Она включает в себя наиболее зрелищные и интересные (в первую очередь для мальчиков) виды гимнастических упражнений: групповые вольные упражнения, акробатические и гимнастические прыжки, выполняемые с музыкальным сопровождением

.

Общей гимнастике присущи динамизм, музыкальность, выраженная двигательная направленность, относительно низкий уровень травмоопасности, обусловленный оптимальной сложностью упражнений и повышенными требованиями к обеспечению безопасности при их выполнении. Доступность общей гимнастики для широкого контингента учащихся обусловлена возможностью для каждого из них тренироваться и выступать на соревнованиях по выбору в одном, двух или трёх видах этого гимнастического многоборья.

Ещё одним отличием общей гимнастики от знакомой нам спортивной (снарядовой) является то, что участники готовятся к соревнованиям и участвуют в них только в составе команды. Уровень их подготовленности оценивается не только по технике выполнения упражнения каждым участником в отдельности (что традиционно для гимнастики вообще), но и по уровню согласованности и артистизма действий всех членов одной гимнастической команды.

Соответствие двигательного содержания занятий требованиям программы по предмету физическая культура для учащихся общеобразовательных школ, использование в учебном процессе типового

гимнастического оборудования повышенной пропускной способности, высокая моторная плотность занятий позволяют рассматривать общую гимнастику как один из базовых

видов двигательной активности в урочных и секционных формах занятий с учащимися начальных и средних классов.

Настоящая программа ориентирована на учителей физической культуры, знающих гимнастику и понимающих её значение для полноценного физкультурного образования школьников, Она даёт возможность организовать подготовку и проведение соревнований как среди команд классов одной школы, так и в соревнованиях более высокого уровня. Программа соревнований, составленная из комплексов групповых вольных упражнений, комбинаций акробатических элементов и опорных прыжков, имеет 3 уровня сложности, соответствующих содержанию раздела гимнастики программы по физической культуре учащихся 3-4, 5-6, 7-8 классов. Все упражнения носят строго обязательный характер и одинаковы для мальчиков и девочек.

Групповые вольные упражнения, представляют собой композиции, составленные из 40, 48, и 64 движений общеразвивающего характера, Они являются эффективным средством воспитания двигательных способностей, тренировки вестибулярного анализатора, развития общей гибкости. Незаменимы вольные упражнения и как средство развития памяти на движения, помогающей в дальнейшем быстро и прочно осваивать более сложные двигательные действия.

Акробатические упражнения каждого уровня сложности включают в себя две комбинации из акробатических элементов динамического характера. Они выполняются из исходного положения в колонне по одному индивидуально-поточным способом, при котором очередной участник начинает выполнение упражнения сразу же после того, как предыдущий освободил дорожку из гимнастических матов. Аналогичным способом выполняются и опорные прыжки через гимнастического козла, постепенно увеличивающейся высоты. Переход от выполнения первого упражнения ко второму, чёткость выполнения которого также оценивается судьями, совершается участниками в колонне по одному под фоновое музыкальное сопровождение.

## **ПРОГРАММА ПО ОБЩЕЙ ГИМНАСТИКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ.**

.

### **3 - 4 КЛАССЫ**

#### **ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Выполняются с музыкальным сопровождением.

**И. п.** - основная стойка

**1 упр.**

- 1 - руки вперёд;
- 2 - руки в стороны;
- 3 - дугами книзу руки вверх - наружу;
- 4 - дугою внутрь правую руку в сторону;
- 5 - дугою внутрь левую руку в сторону;
- 6 - наклон вперёд, пальцами коснуться пола;
- 7 - присед, руки вперёд;
- 8 - отставляя правую на шаг в сторону, встать, руки на пояс.

## **2 упр.**

- 1 - поворот туловища направо, правую руку в сторону, ладонь кверху;
- 2 - стойка ноги врозь, руки на пояс;
- 3 - поворот туловища налево, левую руку в сторону, ладонь кверху;
- 4 - стойка ноги врозь, руки на пояс;
- 5 - наклон влево;
- 6 - выпрямиться;
- 7 - наклон вправо;
- 8 – выпрямиться, приставить правую, руки вверх, ладонями вперёд.

## **3 упр.**

- 1 - упор присев;
- 2 - упор лёжа;
- 3 - упор лёжа согнуть руки;
- 4 - выпрямляя руки, упор лёжа;
- 5 - мах правой назад;
- 6 - приставить правую (левую);

7 - толчком ног упор присев;

8 - прыжком стойка ноги врозь, руки в стороны.

#### **4 упр.**

1 - выпад вправо, руки на пояс;

2 - стойка ноги врозь, руки в стороны;

3 - выпад влево, руки на пояс;

4 - стойка ноги врозь, руки в стороны;

5 - наклон вперёд прогнувшись;

6 - упор стоя согнувшись ног врозь;

7 - толчком ног упор лёжа;

8 - поворот направо (налево) кругом в сед.

#### **5 упр.**

1 - перекат назад в стойку на лопатках;

2 - 3 - держать;

4 - лечь на спину, руки вверх;

5 - поворот направо (налево) кругом;

6 - прогнуться, руки в стороны;

7 - держать;

8 - упор лёжа на согнутых руках.

#### **6 упр.**

1 - упор присев;

2 - встать в равновесие на правой (левой), левую (правую) согнуть вперёд, руки в стороны;

3 - 4 - держать;

5 - приставить левую (правую), руки вверх;

6 - «старт пловца»;

7 - прыжок вверх прогнувшись, руки вверх - наружу; «и» - доскок;

8 - О. с.

### **АКРОБАТИЧЕСКИЕ ПРЫЖКИ.**

Выполняются 2 акробатических упражнения.

.

**Первое. упражнение:** «старт пловца» - кувырок вперед - поворот

направо - перекат боком влево - поворот направо кувырок назад - поворот направо - перекат боком вправо - поворот направо - кувырок вперед \_

прыжок вверх прогибаясь; .

**Второе упражнение:** «старт пловца» - 2 кувырка вперед - прыжок

вверх прогнувшись с поворотом на 180.

### **ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ПРЫЖКИ.**

Выполняются 2 прыжка через гимнастического козла в ширину или

коня поперёк с гимнастического мостика. Минимальная высота снаряда

100 см. .

**Первый прыжок:** насок в упор сидя на пятках - перейти

произвольным способом в упор присев - прыжок вверх прогнувшись.

**Второй прыжок:** насок в упор сидя на пятках - перейти

произвольным способом в упор присев - прыжок вверх прогнувшись ноги врозь.

### **5 - 6 КЛАССЫ.**

#### **ГРУППОВЫЕ ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Выполняются с музыкальным сопровождением.

**И. п.** - основная стойка.

**1 упр.**

- 1 - встать на носки, руки назад;
- 2 - руки вверх;
- 3 -- опускаясь на всю стопу, руки в сторону;
- 4 - дугами книзу руки вверх - наружу;
- 5 - дугою внутрь правую руку в сторону;
- 6 - дугою внутрь левую руку в сторону;
- 7 - наклон назад, руки в стороны;
- 8 - выпрямиться, руки за голову.

**2 упр.**

- 1 - правую в сторону, руки в стороны;
- 2 - выпад вправо, руки на пояс;
- 3 - встать на левую, правую в сторону, руки в стороны; 4 - приставить правую, руки на пояс;
- 5 - левую в сторону, руки в стороны;
- 6 - выпад влево, руки на пояс;
- 7 - встать на правую, левую в сторону, руки в стороны; 8 - приставляя правую, руки перед грудью.

**3 упр.**

- 1 - правую назад на носок, руки в стороны;
- 2 - приставляя правую, полуприсед, руки вперёд;
- 3 - встать, левую назад на носок, руки в стороны;
- 4 - левую на шаг в сторону, руки на пояс;
- 5 - поворот туловища направо, правую руку в сторону, ладонь вверх

6 - стойка ноги врозь, руки на пояс;

7 - поворот туловища налево, левую руку в сторону, ладонь вверх;

8 - стойка ноги врозь, руки на пояс.

#### **4 упр.**

1 - наклон вперёд прогнувшись, руки в стороны;

2 - наклон вперёд, ладонями коснуться пола;

3 - наклон вперёд прогнувшись, руки в стороны;

4 - выпрямиться, руки на пояс;

5 - наклон вправо, левую руку вверх;

6 - выпрямиться, руки на пояс;

7 - наклон влево, правую руку вверх;

8 - приставляя левую, выпрямиться, руки вверх, ладонями вперед

#### **5 упр.**

1 - упор присев;

2 - толчком ног, упор лёжа;

3 - упор лёжа прогнувшись;

4 - сед на пятках с наклоном вперёд;

5 - стойка на левом колене, правую в сторону на носок, руки в стороны;

6 - сед на пятках с наклоном вперёд;

7 - стойка на правом колене, левую в сторону на носок, руки

8 - упор присев;

#### **6 упр.**

1 - перекат назад в стойку на лопатках согнув ноги;

2 - стойка на лопатках с прямыми ногами;



3 - 4 - держать;

5 - пережат вперёд в сед в группировке;

6 -- сед углом;

7 - 8 - держать.

### **7 упр.**

I-сед;

2 - поворот направо (налево кругом в упор лёжа;

3 - упор лёжа на согнутых руках;

4 - выпрямить руки (отжаться);

5 - упор присев;

6 - встать, отставляя правую в сторону на носок, руки в стороны;

7 - стойка скрестно правой; (

8 - поворот направо кругом и приставляя левую, руки вверх.

### **8 упр.**

1 - руки в стороны:, левую (правую) вперёд на носок;

2-равновесие на правой (левой), сгибая левую (правую) вперед, руки в стороны;

3-4-держат;

5-приставляя левую (правую),руки вверх, встать на носки;

6-«старт пловца»;

7-прыжок вверх прогнувшись»и»-доскок;

8-основная стойка.

### **АКРОБАТИЧЕСКИЕ ПРЫЖКИ.**

Выполняются два акробатических прыжка.

**Первое упражнение:** «старт пловца»-кувырок прыжком в упор присев-прыжок вверх ноги врозь-кувырок вперед-прыжок вверх прогнувшись.

**Второе упражнение:**»старт пловца»-кувырок вперед в упор присев ноги скрестно-поворот кругом в упор присев-два кувырка назад-прыжок вверх с поворотом на 180

### ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ПРЫЖКИ

Выполняются 2 опорных прыжка через гимнастического козла в ширину или коня поперек с гимнастического мостика. Минимальная высота снаряда-105 см

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ОБЩЕЙ ГИМНАСТИКЕ ДЛЯ 3-4 КЛАССОВ.

#### СЕНТЯБРЬ

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
1 - 2	Ознакомить детей с работой секции. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях по спортивной гимнастике. Диагностика физической подготовленности детей	4 часа.
3- 4	Задачи: 1. Обучать подготовительным упражнениям к группировке; 2. Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе; 3. Ознакомить детей с перекатами; 4. Игра «Пингвин с мячом».	4 часа.
5- 6	Задачи: 1. Выполнять упражнения, подводящие к изучению кувырка вперед и назад. 2. Выполнять упражнения, подводящие к изучению стойки на лопатках 3. Развивать гибкость; 4. Игра «Мяч сквозь обруч».	4 часа.
7- 8	Задачи: 1. Упражнять в ползании по наклонной доске. 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног; 3. Развивать силовые способности; 4. Игра «Что изменилось?»	4 часа.

#### ОКТАБРЬ

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
9-10	Задачи: 1. Разучить гимнастические упражнения на лестнице 2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений; 3. Развивать скоростные качества. 4. Игра «Ищи ведущего».	4 часа.
11-12	Задачи: 1. Разучить упражнение «Ласточка». 2. Ознакомить с упражнением «кувырок вперед» 3. Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке. 4. Игра «Лови и бросай - упасть не давай».	4 часа.
13-14	Задачи: 1. Повторить упражнение «Ласточка». 2. Разучить упражнение «Коробочка». 3. Обучать выполнению упражнения «Кувырок вперед» (со страховкой) 4. Игра «Удочка»	4 часа.
15-16	Задачи: 1. Разучить упражнения: «Рыбка», «Лягушка». 2. Совершенствовать упражнение «Коробочка» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом. 3. Совершенствовать кувырок вперед (самостоятельное выполнение) 4. Игра «Пожарные на учении».	4 часа.

## НОЯБРЬ

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во
---	----------------------------	--------

		<b>часов</b>
<b>17-18</b>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить полушпагаты.</li> <li>2. Повторить упражнения: «Рыбка», «Лягушка».</li> <li>3. Совершенствовать кувырок вперед (из упора присев в упор присев).</li> <li>4. Игра «Быстрый мячик».</li> </ol>	4 часа.
<b>19-20</b>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить упражнение «Корзиночка», упражнение «Мостик» из положения, лежа на животе.</li> <li>2. Повторить полушпагаты.</li> <li>3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд).</li> <li>4. Игра «Кто ловчее?».</li> </ol>	4 часа.
<b>21-22</b>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить упражнению «Стойка на лопатках».</li> <li>2. Повторить упражнение «Корзиночка»</li> <li>3. Разучить упражнение Складка».</li> <li>4. Игра «Выручай!»</li> </ol>	4 часа.
<b>23-24</b>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить упражнения: «Ласточка», «Коробочка», «Рыбка».</li> <li>2. Обучить выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев.</li> <li>3. Разучить переход из положения «Мостик», в положение «Упор присев».</li> <li>4. Игра «Ловля обезьян».</li> </ol>	4 часа.

## ДЕКАБРЬ

<b>№</b>	<b>Содержание занятий, задачи</b>	<b>Кол-во часов</b>
----------	-----------------------------------	---------------------

25-26	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить упражнения: «Лягушка», «Полушпагаты».</li> <li>2. Разучить переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо.</li> <li>3. Обучить упражнению «Стойка на голове».</li> <li>4. Релаксация «Спящий котенок».</li> </ol>	4 часа.
27-28	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить выполнению упражнения «Шпагаты».</li> <li>2. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (со страховкой).</li> <li>3. Совершенствовать упражнение «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд)</li> <li>4. Игра «Сороконожка на лыжах».</li> </ol>	4 часа.
29-30	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (из упора присев в упор присев).</li> <li>2. Разучить комбинацию из акробатических упражнений («ласточка», два 3. кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках, переход в полушпагат через плечо).</li> <li>4. Игра «Прыгать много и легко, прыгать очень далеко».</li> </ol>	4 часа.
31-32	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить упражнение «Крокодильчики».</li> <li>2. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (со страховкой).</li> <li>3. Обучить выполнению упражнения «Кувырок назад» через плечо.</li> <li>4. Игра «Школа мяча».</li> </ol>	4 часа.

## ЯНВАРЬ

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
---	----------------------------	--------------

33-34	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (самостоятельно).</li> <li>2. Обучить упражнению «Стойка на руках».</li> <li>3. Совершенствовать упражнение «Кувырок назад» через плечо.</li> <li>4. Игра «Лягушки и цапли».</li> </ol>	4 часа.
35-36	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой).</li> <li>2. Повторить комбинацию из акробатических элементов («ласточка»; два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках; переход в полушпагат через плечо; «коробочка», поворот на спину; «мостик», с переходом на спину и в упор присев; кувырок назад через плечо).</li> <li>3. Релаксация «Облака»</li> </ol>	4 часа.
37-38	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить упражнения: «Полушпагаты», «Шпагаты».</li> <li>2. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой).</li> <li>3. Ознакомить с упражнением «Переворот боком».</li> <li>4. Игра «Перелет птиц».</li> </ol>	4 часа.
39-40	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить упражнение «Рыбка» с перекатом в упражнение «Лодочка».</li> <li>2. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с опорой у стены (самостоятельно).</li> <li>3. Обучить упражнению «Переворот боком» с согнутыми ногами.</li> <li>4. Игра «Жмурки»</li> </ol>	4 часа.

**ФЕВРАЛЬ**

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
41-42	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с поворотом на 180 градусов (со страховкой). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» с согнутыми ногами (самостоятельно). 3. Игра «Два Мороза».	6 часа.
43-44	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно). 2. Обучить упражнению «Переворот боком» с прямыми ногами. 3. Развивать координацию. 4. Игра «Пятнашки».	4 часа.
45-46	Задачи: 1. Обучить упражнению «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик». 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой). 3. Развивать силовые способности. 4. Игра «Волк во рву».	4 часа.
47-48	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (со страховкой). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой). 3. Развивать координацию и ловкость; 4. Игра «Мышеловка»	4 часа.

МАРТ

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
---	----------------------------	--------------

<p><b>49-50</b></p>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (самостоятельно).</li> <li>2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (самостоятельно).</li> <li>3. Способствовать развитию выносливости</li> <li>4. Игра «Выручай!»</li> </ol>	<p>4 часа.</p>
<p><b>51-52</b></p>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознакомить с элементами вольных упражнений</li> <li>2. Обучать комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед</li> <li>3. Развивать координацию.</li> <li>4. Игра «Ловля обезьян»</li> </ol>	<p>4 часа.</p>
<p><b>53-54</b></p>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед</li> <li>2. Совершенствовать группировку и перекаты в группировке.</li> <li>3. Развивать равновесие и выносливость.</li> <li>4. Игра «Удочка».</li> </ol>	<p>4 часа.</p>
<p><b>55-56</b></p>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать комбинацию вольных упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед.</li> <li>2. Повторить полушагаты.</li> <li>3. Развивать гибкость.</li> <li>4. Игра «Пожарные на учении»</li> </ol>	<p>4 часа.</p>

**АПРЕЛЬ**



№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
57-58	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить стойку на руках</li> <li>2. Обучить комбинации: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.</li> <li>3. Развивать координационные способности.</li> <li>4. Игровое упражнение «Качалочка»</li> </ol>	4 часа.
59-60	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить кувырок вперед, кувырок назад.</li> <li>2. Повторить комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.</li> <li>3. Развивать выносливость.</li> <li>4. Игровое упражнение «Цапля».</li> </ol>	4 часа.
61-62	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.</li> <li>2. Повторить упражнение «Коробочка».</li> <li>3. Развивать гибкость.</li> <li>4. Игровое упражнение «Морская звезда».</li> </ol>	4 часа.

<b>63-64</b>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить упражнение «Корзиночка».</li> <li>2. Разучить комбинацию: стойка на руках, кувырок вперед, переход в «мостик», через плечо в полушпагат.</li> <li>3. Развивать силовые способности.</li> <li>4. Релаксация «Спящий котенок».</li> </ol>	6 часа.
--------------	--	---------

### МАЙ

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
<b>65-66</b>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить упражнение «Мостик» из положения лежа на спине;</li> <li>2. Повторить полушпагаты;</li> <li>3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков вперед);</li> <li>4. Игровое упражнение «Самолет».</li> </ol>	4 часа.
<b>67-68</b>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучать упражнению «Стойка на лопатках»</li> <li>2. Повторить упражнение «Корзиночка»;</li> <li>3. Разучить упражнение «Складка»;</li> <li>4. Игровое упражнение «Карусель».</li> </ol>	4 часа.

<p><b>69-70</b></p>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить упражнение «ласточка», «корзиночка», «коробочка»;</li> <li>2. Обучать выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев;</li> <li>3. Разучить переход из положения «мостик» в положение «упор присев»;</li> <li>4. Игровое упражнение «Танец медвежат».</li> </ol>	<p>4 часа.</p>
<p><b>71-72</b></p>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить упражнения «лягушка», полушпагаты;</li> <li>2. Разучить переход из положения «упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо;</li> <li>3. Повторить комбинацию: кувырок вперед - кувырок назад - стойка на лопатках;</li> <li>4. Игровое упражнение «Колобок».</li> </ol>	<p>4 часа.</p>

Кол-во часов- 148 ( 4 часа в неделю)

**ТИПОВОЕ ПОЛОЖЕНИЕ**

**О ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ОБЩЕЙ**

## **ГИМНАСТИКЕ СРЕДИ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ.**

### **1. ЦЕЛЬ СОРЕВНОВАНИЙ.**

Соревнования по общей гимнастике проводятся с целью содействия освоению учащимися общеобразовательной школы программы по предмету физическая культура, являющемуся одним из важнейших средств развития личности, укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни, воспитания социально приемлемых форм межличностных отношений.

.Задачами соревнований являются:

1. Расширение урочных, внеклассных и внешкольных форм занятий гимнастикой, как одного из базовых средств двигательной активности учащихся.
2. Популяризация среди учащихся общеобразовательных школ общей гимнастики, как нового массового вида спорта.
3. Выявление лучших классов по постановке работы по гимнастике в общеобразовательной школе.

### **2. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ.**

Руководство проведением соревнований возлагается на судейскую коллегию.

### **3. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ.**

В соревнованиях принимают участие команды, сформированные из учащихся одного класса. Состав команды: от 8 до 12 человек(50%-мальчики,50%-девочки).

### **4. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ.**

Участники соревнований принимают участие в 3 видах гимнастического многоборья.

### **5.СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ.**

. Судейство команд на каждом виде многоборья производится в соответствии с *«Регламентом и правилами судейства соревнований по общей гимнастике среди учащихся общеобразовательных школ»*.

Оценка выступления команд осуществляется судейской коллегией.

### **6.ЗАЯВКИ.**

Заявки подаются за 7 дней до проведения соревнований. Заявки заверяются врачом.

## 7.ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ.

Командное первенство определяется по наибольшей сумме баллов, набранных в трех дисциплинах. Личное первенство определяется в каждом виде многоборья по наибольшей оценке.

### **IV. Методическое обеспечение программы**

**Сознательность и активность** занимающихся могут быть достигнуты только в том случае, если они будут видеть перспективу своего спортивного совершенствования и понимать какими путями и средствами можно достигнуть поставленной цели.

Чем обширнее и прочнее знания, тем выше сознательность занимающихся. Отсюда в данной программе перед педагогом ставится задача вооружить занимающегося необходимыми знаниями в области физической культуры и спорта, теоретическими сведениями в гимнастике, ее технике, тактике, правилах соревнований и пр.

Сознательность и активность занимающихся в значительной мере зависит от их заинтересованности. А чтобы заинтересовать занимающихся, необходимо доступно и ярко объяснить цель каждого занятия, каждого приема и упражнения и их значения для гимнаста.

Для повышения сознательности и активности занимающихся широко используются самостоятельные задания.

**Принцип доступности** требует так вести обучение, чтобы изучаемый материал был доступен данному составу занимающихся. Доступными должны быть показ, объяснение, сложность техники, общая физическая нагрузка. В противном случае учебный материал не будет усвоен. Преподаватель должен учитывать опыт занимающихся, усвоение ранее приобретенных знаний и навыков, а также состояние их здоровья.

Занимающиеся должны усваивать в начале менее, а затем более трудные упражнения. Перед учащимися не следует ставить задачу овладения одновременно многими трудными приемами и упражнениями.

В одном занятии предлагается ставить одну основную задачу и на ее решение мобилизовать все средства.

**Принцип наглядности.** Исходя из этого принципа, преподаватель должен добиться, чтобы в процессе обучения занимающийся мог получить правильное, яркое представление об изучаемых приемах и упражнениях.

Зрительное восприятие движения создает у занимающихся наиболее верное представление о нем. Для наглядного обучения необходимо использовать фотоснимки, схемы, рисунки, а также правильный показ приемов и упражнений, чтобы занимающиеся видели самое основное, существенное, то есть движения, от которых зависит успех выполнения приема.

Преподаватель должен выбрать важную для показа стойку, свое положение по отношению к группе. Для лучшего восприятия и осмысливания изучаемого движения, очень важно установить правильные временные промежутки между отдельными элементами приема, показать его ритм. Показ должен сопровождаться объяснениями.

**Принцип прочности** требует такого построения занятий, при которых изучаемый материал путем многократного повторения закрепляется и одновременно совершенствуется до такой степени, что его применение становится привычным и не требует больших усилий. Чем прочнее закреплены упражнения, тем выше техническое совершенство гимнаста. Повторение упражнений должно проводиться на соревнованиях (учебных, тренировочных и отборочных). Для того, чтобы добиться устойчивого навыка, упражнение должно совершенствоваться в различных условиях: незнакомое гимнастическое оборудование, другое освещение, непривычный костюм и т.п. В закреплении техники упражнений важную роль играют соревнования, но к планированию соревнований следует подходить осторожно. Если слишком рано допускать занимающихся к соревнованиям, то можно развить у них одностороннюю несовершенную технику. С другой стороны, если гимнаст долго не участвует в соревнованиях, он не может проверить эффективность усвоенной техники и тактики, не получит стимул к дальнейшему соревнованию.

**Систематичность и последовательность** - один из важнейших принципов планирования педагогического процесса. Он, прежде всего, требует регулярности занятий и преемственности в их содержании. Это значит, что учебный материал должен быть расположен в такой последовательности, которая помогает усваивать и совершенствовать знания и умения на основе предыдущего опыта. При расположении материала надо исходить из правила: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Сначала следует обучить основам техники - простейшим упражнениям, затем систематически повторять изученные приемы. Освоив типовую структуру упражнений, нужно перейти к более сложным, к изучению гимнастических комбинаций.

Принцип последовательности и систематичности должен соблюдаться. В планировании нагрузки повышаются не равномерно, а небольшими скачками. Обычно они распределяются по недельным циклам тренировки. Следует учитывать, что физические качества занимающихся развиваются относительно медленно, поэтому и нагрузку нужно увеличивать постепенно, от недели к неделе.

Кроме общей физической нагрузки, нужно учитывать психологическую нагрузку, то есть нагрузку, предъявляемую к центральной нервной системе. Психологическая нагрузка должна быть оптимальной. Это достигается соответствующим подбором упражнений.

Если, например, на занятии предполагается изучить легкие по координации приемы, не требующие большого напряжения со стороны нервной системы. Тогда в подготовительную часть занятия можно включить сложные специальные и общеразвивающие упражнения, требующие повышенного внимания и напряжения.

Если же на уроке предполагается изучать сложные по координации приемы, то подготовительная часть должна состоять из простых упражнений.

В ходе занятий надо регулировать трудность упражнений, чтобы они были доступны занимающемуся, но вместе с тем требовали от него определенных усилий.

Так, например, если преподаватель видит, что занимающийся не может усвоить упражнение, то нужно подобрать ему такого, с которым он сможет справиться. В других случаях, подбирая упражнение, преподаватель должен усложнить выполнение этого упражнения для тех гимнастов, которые готовы к закреплению и совершенствованию его.

**Задачи преподавателя** следить за тем, чтобы все изучаемые на занятиях упражнения были в достаточной мере закреплены и могли затем применяться в гимнастических и акробатических комбинациях на соревнованиях. Изученные упражнения также закрепляются и совершенствуются в играх по заданию.

### **Методы обучения технике гимнастики.**

В практике обучения гимнастики пользуются несколькими методами. Основными из них являются:

1. **Рассказ или лекция.** Применяется для изучения теории гимнастики (судейство, правила, история, основы техники и тактики, самоконтроль и т.п.)

2. **Беседа.** Применяется при разборе соревнований, составлений индивидуальных планов тренировок и т.п.

3. **Показ.** Применяются при демонстрации упражнений, в показательных выступлениях, просмотрах кинофильмов, фото, схем и т.п.

4. **Наблюдения** занимающихся за тренировками и выступлениями мастеров на соревнованиях, за выполнением упражнений другими занимающимися в группе.

5. **Самостоятельная работа** занимающихся заключается в изучении и повторении теории гимнастики, совершенствование техники, тактики, физических и волевых качеств.

6. **Упражнения (тренировки)** применяются для закрепления знаний и навыков.

7. **Соревнования.** Применяются для проверки знаний и навыков спортсменов. Очевидно, что главным в обучении технике гимнастики является формирование соответствующих двигательных навыков занимающихся. Чтобы представить себе, как в ходе обучения у гимнаста формируется двигательный навык в выполнении упражнений, условно разделим этот процесс на **три фазы:**

1. Преподаватель создает у занимающихся представление об изучаемом упражнении.

2. Занимающиеся овладевают упражнением, выполняя его самостоятельно или с помощью тренера.

3. Занимающиеся закрепляют упражнение и совершенствуют его выполнение в соревновательной практике.

Создавая представление об упражнении, преподаватель должен эффективнее использовать принцип наглядности. Но даже при очень хорошем показе и объяснении первоначальное представление часто бывает неточным. Занимающиеся представляют себе структуру движений в зависимости от длительности опыта. Ошибки появляются при первых попытках выполнить упражнение.

Тренер должен исправить эти ошибки при изучении упражнения и помочь занимающемуся установить правильную координацию движений. В практике обучения определились два способа изучения упражнений.

**Целостный и расчлененный.** Под целостным способом понимают обучение упражнению в таком виде, в каком его применяют в гимнастической и акробатической комбинации, без расчленения на составные элементы.

В настоящее время наиболее распространен целостный способ изучения упражнений. Обычно, преподаватель показывает и объясняет упражнение, затем занимающийся выполняет его медленно, создавая для этого наиболее благоприятные условия.

Преподаватель, наблюдая за группой, отмечает ошибки. Учение тактике соревнований происходит параллельно обучением техники, совершенствованием физических и морально-волевых качеств. Тактическая подготовка развивает в гимнасте способность быстро анализировать условия выступлений и находить правильное решение, исходя из своей технической подготовленности.

### **Условия реализации программы.**

Необходимым условием для реализации программы является наличие спортивного зала, имеющего спортивное оборудование:

- гимнастические маты, размером 2м \*1м, изготовленные из пенополиуретана повторного вспенивания очень высокой плотности (наполнитель). Маты должны обладать твердостью и необходимой упругостью для смягчения падений, не должны быть скользкими и грубыми. Они должны укладываться без щелей, не должны смещаться и поверхность их должна быть ровной.

- гимнастический конь, регулируемые на разную высоту;

- подкидной мостик;

- перекладина разной высоты.



На тренировках и соревнованиях занимающиеся должны быть одеты в гимнастические купальники (девочки), носки, чешки; обтягивающие футболки, спортивные трусы (мальчики), носки, чешки.

### **Работа с родителями:**

- проведение родительских собраний;
- совместная досуговая деятельность;
- присутствие родителей на соревнованиях и открытых занятиях.

### **Задание для самостоятельной работы учащихся:**

- запись комплекса упражнений для утренней гимнастики;
- отработка имитации упражнений, изученных на занятиях;
- запись специальных физических упражнений для воспитания выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей;
- изучение правил соревнований.

### **Для повышения профессионального мастерства педагог планирует:**

- просмотр специальных видеофильмов (техники гимнастики);
- просмотр международных соревнований, тренировок гимнастов и пр.;
- посещение спортивных соревнований (детских, молодежных и взрослых);
- участие в судействе спортивных соревнований.

Список литературы:

### **Для педагога**

1. Боген А.А. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 1983.

2. Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. – Киев: Здоров'я 1986.
3. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М., Терра-спорт, 2002
4. Гимнастическое многоборье. Женские виды / Под ред. Ю. К. Гавердовского. – М.: ФиС, 1987.
5. Гимнастическое многоборье. Мужские виды / Под ред. Ю. К. Гавердовского. – М.: ФиС, 1986.
6. Менхин Ю В. Физическая подготовка в гимнастике. – М.: ФиС, 1970.
7. Смолевский В. М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика, - Киев: Олимпийская литература, 1999.
8. Спортивная гимнастика / Под ред.Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского. – М.: ФиС, 1979.
9. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины). Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства / Под ред. Ю. К. Гавердовского, Т.С. Лисицкой, Е.Ю. Розина, В. М. Смолевский. – М.: Советский спорт , 2005.

#### **Для обучающихся**

1. Васильков Г.А. Гимнастика для детей младшего школьного возраста. – М.: Просвещение, 1998.
2. Лисицкая Т. С. Ритм – пластика. – М.:
3. 1. Поляев Б. А., О. А. Лайшева, О. М. Калашникова. Правильная осанка. Памятка для родителей. – М.: Расмирти, 2003.

#### **ЛИТЕРАТУРА:**

1. Программы для внешкольных учреждений. М. «Просвещение», 1971г.
2. Байбородова Л. В. и др. «Методика обучения физической культуре». М. «Владос», 2004г.
3. Залетаев И. П., Муравьев В. А. «Анализ проведения уроков физической культуры « М., «ФиС», 2005г.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А., « Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе». М. «Владос». 2004г.

5.Лагутин А. Б. ,Михалина Г. М. «Общая гимнастика в школе»М, МИОО,2002

г. Москва.