

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 315  
Пушкинского района Санкт–Петербурга**

**Принято**

Педагогическим советом ГБОУ школа № 315  
Пушкинского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 27.08. 2024 г. № 1

**Утверждаю**

Приказ от 27.08.2024 г. № 83  
Директор \_\_\_\_\_ А.А.Миренкова

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Гимнастика»**

Возраст обучающихся: 6-9 лет

Срок реализации: 1 год

Разработка:

педагог дополнительного образования

Галкина С.П.,

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Содержание изучаемого курса
4. Календарно-тематическое планирование
5. Предполагаемая результативность курса

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа рассчитана на 1 год обучения в общеобразовательной школе. Возраст занимающихся с 6 лет до 9 лет. По согласию родителей и желанию детей, обязательным медицинским допуском можно начать заниматься в группе 5 лет.

Дополнительного образования «Гимнастика» составлена на основе следующих документов:

Разработанная программа оздоровительной гимнастики направлена на всестороннее развитие физических способностей и технической подготовленности учеников 1-4 классов на основе средств, методов гимнастических видов спорта: художественной гимнастики, акробатики.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение теоретических знаний и практических умений, и навыков.

### **Задачи физической подготовки в гимнастике:**

- Вовлекать максимальное количество детей в систематическое занятие спортом, выявлять их склонность и пригодность для дальнейших занятий спортом, воспитывать устойчивый интерес к ним;
- Форматировать у детей потребность в здоровом образе жизни, осуществлять всестороннее гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;
- Формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике гимнастики;
- Воспитание морально-волевых и направлено-этических качеств;
- Развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма.

На каждом этапе учебно-тренировочных занятий решаются следующие задачи:

### **на этапе начальной подготовки:**

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к занятиям художественной гимнастики;
- всесторонняя физическая подготовка с развитием ловкости, прыгучести, гибкости, силы, координации движений;
- развитие музыкальности, выработка правильной осанки;
- обучение основным положениям рук, ног и туловища.

Предусматривается проведение тестирования уровня физических способностей в начале этапа начальной подготовки и после.

### **учебно-тренировочном этапе 1 года:**

- укрепление здоровья и закаливание;
- продолжение освоения школы движения;
- изучение основных упражнений художественной гимнастики, с помощью которых осуществляется и общее физическое развитие, и воспитание умения выполнять разнообразные упражнения под музыку;
- изучение простейших элементов акробатики, а также элементов техники владения предметами.

Предусматривается участие в 2-3 показательных выступлениях или соревнованиях.

## **Упражнения с предметами составляют основное содержание соревновательных программ по художественной гимнастике**

**Соревновательные комбинации гимнасток представляют собой сплав разнообразных движений телом с различными движениями предметами, выполняемые в сочетании с музыкой.**

Применяемые в художественной гимнастике предметы отличаются по форме, фактуре и размерам.

**Обруч** – это предмет в форме круга, внутренним диаметром 80-90 см, толщиной (поперечным диаметром) 0,8-1,5 см, весом минимум 300 грамм, сделанный из пластмассы. Ранее применялись обручи из дюралюминия и дерева. Цвет по выбору.

**Мяч** — это резиновый шар, диаметром 18-20 см, весом минимум 400 грамм. Цвет по выбору.

**Скакалка** – это мягкий предмет, что определяет специфику работы с ней. Наиболее характерными движениями со скакалкой являются прыжки через нее, махи и круги. Использование пеньковой веревки позволяет выполнять броски и ловлю, обкрутки, обводки.

Для занимающихся художественной гимнастикой младшего и среднего возраста не только разрешается, но и рекомендуется применять пропорционально уменьшенных размеров.

**Главная цель** ранних занятий физической культурой и спортом – создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

**Цель I** этапа многолетней подготовки в художественной гимнастике – выявить уровень физических способностей детей и основательно осуществить дальнейшее развитие этих способностей, заложить фундамент.

### **Основные задачи начальной подготовки:**

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающегося.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля (школы) выполнения упражнений.
3. Разносторонняя, сбалансированная общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка (начальное развитие физических способностей)
4. Освоение базовых навыков на простейших упражнениях хореографии, без предмета и с предметом.
5. Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов без предметов и с предметами.
6. Развитие специфических качеств: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.
7. Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям оздоровительной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
8. Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях, контрольных уроках.

### **Основными средствами начальной подготовки являются:**

1. Управления в ходьбе и беге: спортивный, на носках, перекатных, мягких, пружинистый высокий
2. Партерная разминка с элементами «школы», общей и специальной физической подготовки. Хореографической подготовки, подводящих элементов без предмета. Простейшая разминка у гимнастической стенки с вышеназванными элементами.

3. «Обучающие» уроки с предметами: скакалкой, обручем, мячом.
4. Комплексы или простейшие комбинации без предмета, со скакалкой, обручем и мячом, развивающие мелкую моторику.
5. Простейшие показательные танцевально-спортивные комбинации, пригодные для показа на ограниченной площади: в кругу семьи, в детском саду, на празднике.
6. Подвижные и музыкальные игры.
7. Соревнования по физической и технической подготовке, открытые уроки для родителей.

Занятия на этапе начальной подготовки проводятся обычно 2 раза в неделю по 2 часа и должны различаться по содержанию, например:

1-ое занятие: разминка, упражнение без предмета, со скакалкой, игры;

2-ое занятие: разминка, танцевальные элементы, упражнения с мячом.

### **Возрастные особенности обучения и тренировки занимающихся 6-9 лет**

<b>Возрастные особенности</b>	<b>Методические особенности</b>
Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки
Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен	Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости
Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких	При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения
Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем несогласные, дети быстро устают	Нагрузка должна быть небольшого объёма и интенсивности, носить дробный характер
Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности не важна	Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения
Велика роль раздражителей и игровых рефлексов	Показ должен быть идеальным, занятие - игровым
Антропометрические размеры детей на половину меньше взрослых	Применять предметы пропорционально уменьшенных размеров

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы подготовки</b>	<b>1 год</b>
		<b>4 часа в неделю</b>
1.	<b>Физическая подготовка</b>	<b>41</b>
	ОФП	35

	СФП	32
2.	Техническая	14
3.	Психологическая	2
4.	Теоретическая	4
5.	Календарно-переводные нормативы	4
6.	Соревновательные и показательные выступления	6
7.	Восстановительные мероприятия	4
8.	Медицинское обследование	2
	Итого	144

## СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

### Теоретическая подготовка.

1. Вводное занятие. Физкультура и спорт в РФ. Физическая культура – важное средство укрепления здоровья людей. История развития гимнастики. Виды гимнастики: спортивные, оздоровительные.

2. История и развитие художественной гимнастики. Великие гимнастки всех времен.

3. Гигиенические основы занятий. Гигиена занятий, одежда и обувь. Влияние занятий оздоровительной гимнастикой на рост и физическое развитие занимающихся. Утренняя гимнастика. Медицинский контроль.

4. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание.

5. Значение страховки, виды страховки и помощь.

6. Инвентарь и уход за ним. Количество предметов, их название и размеры; правила пользования, уход и хранения.

7. Обучение составления упражнений для разминки, растяжки, развитию гибкости, выбору музыкального сопровождения.

### Практическая подготовка.

#### Общая и специальная физическая подготовка.

**Физическая подготовка** – это организованный процесс, направленный на:

- всестороннее развитие организма занимающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- укрепление здоровья и повышение работоспособности;
- развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений оздоровительной гимнастики и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.;

Общепринято делить физическую подготовку на общую и специальную.

#### Общая физическая подготовка.

**Общая физическая подготовка (ОФП)** – это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие

## **занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.**

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, спортивные и подвижные игры.

Упражнения для плечевого пояса и рук. Положение рук: вперед и в стороны, вверх и вперед. Поочередные и одновременные движения плеч вперед и назад, круговое движения плеч вперед и назад, круговое движения плеч. Круговые движения кистей в различном темпе. Движение со сгибанием рук. Плавные движения рук в основаниях т промежуточных плоскостях и направлениях с отстающей кистью; тоже, соединяя эти элементы по 203 в различных плоскостях и направлениях. Движения рук по дуге и по кругу. Позиция рук: подготовительная, первая, вторая и третья. Движение рук по позициям.

Упражнения для ног (у опоры и без нее). Позиция ног первая, вторая и третья. Движение ног из основной стойки, из позиции и на носках: полуприседания и приседания.

Маленькие и большие броски – махи ногами (по всем направлениям): сгибание ноги вперед с последующим выпрямлением до горизонтали; сгибание ноги назад с наклоном назад; выпады с движениями туловища и свободной руки ( по всем направлениям). Поднимание ноги назад в переднее равновесие. Вставание на носки в различных стойках. Опускание на колени и вставание. Сед сбоку на бедре (из стойки на коленях), подняться со взмахом рук. Вставание на носок одной ноги с фиксацией другой ноги в различных положениях. Высокое равновесие.

Упражнения для туловища. Наклоны вперед, назад и в стороны в стойках: ноги вместе, ноги врозь, стоя на одной, другая на носке, с различными положениями и движениями рук. Повороты туловища в указанных выше стойках, с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища в сойки ноги врозь. Из положения, сидя ноги впереди, вверх, наклон вперед до касания руками и головой ног. То же, с пружинящими движениями в наклоне. То же, с захватом голеностопных суставов. Сед согнувшись, голова касается колен (угол). Из положения, лежа на спине, руки вниз: прогиб туловища, поочередное и одновременное поднимание согнутых и прямых ног; группировка; поднимание ног до касания пола за головой. Из положения, лежа на спине сесть и лечь без помощи рук. Из положения лежа на животе, опираясь руками, наклон туловища назад. То же, сгибая одну и обе ноги назад, в упоре стоя на коленях; прогиб и сгибание спины; прогиб с поочередным движением рук вперед до касания грудью пола (бедря неподжны). Из положения, сидя на пятках, руки сцеплены сзади, прогиб и сгибание спины. У гимнастической стенки: извиса стоя хватом на уровне пояса медленно опуститься в вис, стоя согнувшись (спина круглая); то же, влево и вправо; то же, спиной к стенке в присядки руки вверх, медленно выпрямляя ноги, выгнуться дугой вперед; в висе спиной к стенке, попеременное и одновременное поднимание согнутых ног вперед и прямой ноги вперед; стоя спиной к стенке хватом на уровне плеч, медленно опуститься вперед в вис стоя на носках, сильно прогибаясь. Наклоны вперед прогнувшись.

### **Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специальная организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта

**Настоящие время выделяют семь основных физических способностей** (иногда их называют двигательными или психомоторными):

Координация – способность целесообразной организации мышечной деятельности и ловкости – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в

соответствии с обстановкой;

Гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно;

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;

Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;

Прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющиеся в высоте отталкивания;

Равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях;

Выносливость – способность противостоять утомлению.

**Основными принципами СФП занимающихся художественной гимнастикой являются:**

Соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;

Сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям художественной гимнастики;

Опережение – опережающее развитие физ. Качеств по отношению к технической подготовке.

**Основными средствами СФП являются:** общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажера, упражнения художественной гимнастики, а также специальные упражнения:

На ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;

На гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

На силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание разгибание, отведение приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседания и т. д;

На быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

На прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

На равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;

На выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

Основными методами СФП являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

**Организация СФП гимнастов осуществляется в следующих формах:**

- комплекс специальных упражнений;
- виды круговой тренировки;
- в форме соревнований.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физ. Качеств на другие: положительная и отрицательная, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

1. Разминка;
2. На гибкость;

3. На быстроту;
4. На прыгучесть;
5. На координацию;
6. На равновесие;
7. На силу;
8. На выносливость.

### **Техническая подготовка художественной гимнастики.**

**Пружинные движения** характеризуются одновременным сгибанием и последующим разгибанием во всех суставах с определенной скоростью и степенью мышечного напряжения (в зависимости от музыки). Их отличает слитность и упругость.

Пружинные движения выполняются:

- ногами (на двух, одной и поочередно);
- руками (во всех направлениях, одно – и разноименно);
- целостно (всеми частями тела).

Основная форма целостного пружинного движения – из стойки на носках, руки в стороны (вверх или вниз), одновременно сгибая ноги, туловища и руки, прийти в положение круглого приседа на пятках с согнутыми к плечам руками и затем, одновременно разгибая все суставы вернуться в исходное положение.

**Расслабление** – это полное или частичное снятие напряжения со всего тела или его частей: рук, ног, шеи, туловища.

Виды расслаблений:

1. Простые – “ранняя” руки, голову или туловище;
2. Посегментные – поочередно “ранняя” кисти, предплечья, локти, плечи, шею, туловище, сгибание ноги, “упасть” на пол, на спину или бок;
3. Отекание – одновременные, но постепенное снятие мышечного напряжения со всего тела или его части.

**Волна** характеризуется сгибанием и разгибанием суставов, когда вовремя сгибание одних суставов, в других – завершается разгибание и “гребень” волны постепенно переходит от одних суставов к другим вдоль линии волны.

Волны выполняются:

1. Руками (основная форма – руки в сторону);
2. Туловищем (в седе на пятках и в стойке на коленях);
3. Целостно (вперед, обратная (назад), боковая (в сторону) и боковая с поворотом вперед).

Характеристика основных целостных форм волны:

*Волна вперед* - из стойки на носках, руки вверх, принять положение круглого полу-приседа с отстающим движением рук, плеч и головы, и последовательно выводя вперед, разогнуть колени, тазобедренные суставы и суставы позвоночника, начиная с нижних и заканчивая шейными отделами.

Программа обучения:

1. Разучить волну туловищем в седе на пятках и в стойки на коленях, вначале без, а затем с движением рук;
  2. Разучить волну, стоя лицом и спиной к опоре (без рук);
  3. Разучить волну боком к опоре с движением рук;
  4. Разучить волну без опоры, вначале на всей стопе, затем на носках.

*Обратная волна* – из стойки на носках, руки вверх, наклоны назад, приседая, последовательно вывести назад таз и поясницу до положения круглого приседа, затем продолжить, как в волне вперед.

*Боковая волна* – из стойки на носках. Руки вправо (влево) наклониться влево (дуга) и, приседая, вывести влево последовательно колени, таз, поясничный, грудной, шейный отделы позвоночника и руки.

**Взмах** характеризуется энергичным толчкообразным началом и постепенным ослаблением (затуханием) в конце.

Взмахи выполняются:

1. Руками – в переднезаднем и боковом направлениях;
2. Туловищем – из седа на пятках, седа на бедре с согнутыми ногами и стоя – “ранняя” туловище вперед в сочетании с движением рук в переднезаднем и боковом направлениях;
3. Целостно – вперед, в сторону и в сторону с поворотом.

**Наклоны** – это сгибание туловища в различных направлениях, с различной амплитудой и в разных исходных (пусковых) положениях.

Наклоны широко используются в художественной гимнастике, как самостоятельные элементы, так и составляющие других движений: равновесий, поворотов, прыжков, акробатических и партерных движений.

Различаются наклоны:

- a) по направлению;
- b) по амплитуде или глубине;
- c) по исходному (пусковому) положению или по опоре.

По направлению наклоны выполняются вперед, назад, в сторону и круговые.

По амплитуде различаются наклоны на 45 градусов, на 90 градусов - горизонтальные, на 135 градусов и ниже – низкие.

По исходному положению наклоны могут быть выполнены в стойки на двух и одной ноге, выпадах вперед, в сторону, назад и в стойках на двух или одном коленях.

Трудность наклонов определяется двумя факторами: амплитудой наклона и сложностью сохранения устойчивого положения. Самыми трудными являются глубокие (на 135 градусов и более) в стойке на носке одной ноги или на одном колене.

**Равновесие** – стока на одной ноге с разными положениями туловища, рук и опорной ноги в условиях, требующих умения сохранять устойчивость.

**Повороты** – простейшие и сложные повороты выполняются вокруг вертикальной оси тела: на обеих ногах переступанием и скрестно, приставляя одну ногу к другой, с одной на другую и на одной ноге.

**Прыжки** – прыжки с обеих ног, с одной ноги на другую, прыжки на одной ноге т скачки.

**Упражнения с предметами.**

**Скакалка длинная.** Про бегание под вращающейся скакалкой вперед, боком и спиной (одновременно по 2-3 человека и больше). В бегание и прыжки на двух и одной ноге с

постепенным ускорением и замедлением темпа. Скакалка обычно удерживается за 2 конца хватом за узелки: узелок располагается на середине ладони, пальцы сжимаются в кулак и зажимают узелок, скакалка проходит между большим и указательным пальцами. Узел не должен быть слишком сильным, чтобы скакалка могла двигаться, находясь в кулаке.

**Скакалка короткая.** Вращение скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Прыжки на двух ногах, вращая скакалку вперед и назад. Прыжки на одной ноге, с одной ноги на другую. Прыжки поочередно на левой и правой ноге, сгибая свободную вперед.

Бег с перепрыгиванием через скакалку вперед. Прыжки с крестные.

**Обруч.** Вращение обруча на кисти, талии, ногах. Вращение в разных плоскостях: боковой, лицевой, горизонтальной. Прыжки через обруч вперед, назад. Перекаты по рукам, спине, по полу. Вертушки обруча вокруг кисти, на полу.

**Мяч.** Обволакивание. Отбивы в разных плоскостях и разными частями тела. Подброски и большие броски разными способами. Перекаты по частям тела. Выкруты и большие круги.

### **Воспитание музыкальности и выразительности движений.**

#### **Ходьба, бег и танцевальные элементы**

Ходьба и бег – это различные виды передвижений, характеризующиеся своеобразными способами постановки ног на опору и положениями ног в безопорном положении. Различия в ходьбе и беге заключается в наличии или отсутствии полетной фазы: в ходьбе ее нет, а в беге – есть.

Спортивной виды ходьбы: походной, строевой, гимнастической (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, выпаде, полуприсяде, присяде, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.

Спортивные виды бега: семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом.

Специфические виды ходьбы и бега: мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий.

Танцевальные элементы – это характерные шаги, позы, движения, стилистические положения или движения рук и головы, заимствованных из народа, современных историко-бытовых танцах. Они используются в качестве стилизующих и связующих движений при использовании соответствующей танцевальной музыки и значительно обогащают выразительное средство гимнасток.

Ходьба, бег и танцевальные элементы являются отличной школой движений, средствами формирования многих важных эстетических качеств.

В обучении этим элементам обычно придерживаются следующего порядка:

- вначале изучаются движение ног, затем рук, и, наконец, их координации;
- вначале изучаются элементы, затем соединения и потом комбинации элементов по частям.

#### **Акробатические элементы.**

*Акробатические элементы* широко применяются во всех спортивных видах гимнастики: спортивной, акробатике и художественной гимнастики. Отличительной особенностью акробатических упражнений является их искусственность, т.е. отвлеченность от естественных форм движений человека. таких как ходьба, бег, прыжки.

Акробатические элементы представляют собой необычные статические положения: мосты, шпагаты, стойки и различные движения, связанные с частичным, полным или многократным переворачиванием через голову.

*Основным механизмом* акробатических движений является вращение тела вокруг всех возможных осей, но главным образом за счет вращения вокруг горизонтальных осей: фронтальной – движение вперед и назад и сагиттальной – движение в сторону. Достигается вращательный момент за счет поочередной опоры разными частями тела или по тому же принципу в безопорной фазе.

Классифицируются индивидуальные акробатические элементы следующим образом: во-первых, выделяют 2 группы элементов; статические и динамические, во-вторых, каждая группа подразделяется на структурные группы.

I группа – статические положения:

- мосты - на двух и одной ногах, руках;
- шпагаты – на правую, левую ногу, поперечный;
- упоры – стоя, сидя, лежа;
- стойки – на лопатках, груди, предплечьях, руках и др.

II группа – динамические движения:

- перекаты;
- кувырки;
- перевороты;
- повороты;

*Перекаты* – это вращательные движения тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

Виды перекаатов:

- по направлению: вперед, назад, в сторону;
- по положению тела: в группировке, согнувшись, прогнувшись.

*Кувырки* – это вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

Виды кувырков:

- по направлению: вперед и назад;
- по положению тела: в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно;
- по соединению: в стойке на голове, в стойке на руках.

Кувырки вперед могут так же выполняться с фазой полета.

*Перевороты* – это вращательные движения тела с полным переворачиванием и промежуточной опорой.

Перевороты делятся на:

- медленные;
- темповые.

## **ПРЕДПОЛОГАЕМАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ**

### **Морально-волевые качества, которые развиваются в процессе занятий**

Сила воли – способность преодолевать значительные затруднения.

Трудолюбие, настойчивость, терпеливость – это проявление силы воли вовремя, на пути к достижению поставленной цели. Такая устремленность, питаемая моральным долгом, интересом и желанием достигнуть цели, главнейшая основа этих качеств.

Выдержка и самообладанием – это качества, определяющие умение спортсмена владеть собой, позволяющие сохранять психическую устойчивость и хладнокровие перед стартом и в «разгар» битвы на спортивной арене, обеспечивающие правильную реакцию и поведение спортсмена на различные сбивающие внешние факторы.

Решительность – это умение в нужный момент принимать обоснованное решение, своевременно проводить его к исполнению.

Мужество и смелость – это черты характера, выражающие моральную силу и волевою стойкость человека, храбрость, присутствия духа опасности, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели.

Уверенность в своих силах – это качество, является основой бойцовского характера.

Дисциплинированность – это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, принятым в нашем обществе.

Самостоятельность и инициативность – это умение спортсмена намечать свои цели и план действий, самостоятельно принимать и осуществлять решения.

Воля к победе – проявляется в сочетании всех волевых качеств спортсмена и опирается на его моральные качества.

**Универсальными компетенциями обучающихся являются:**

- умение организовать собственную деятельность, выбрать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами освоения, учащимися содержания курса являются следующие умения:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметами результатами освоения, учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:**

- представлять занятия художественной гимнастикой как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при

выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Список используемой литературы**

1. Алтёр М.Ф. Наука о гибкости, - К.: Олимпийская литература, 2001. - 401 с.;
2. Гладышева А.А. Анатомия человека: Учебник для тех. физ. культ. – М: Физкультура и спорт, 1984. – 304 с.;
3. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика: Учебник для тренеров, преподавателей и студентов институтов физической культуры / Под общей редакцией профессора Л.А. Карпенко. – М.: 2003, 382 с.;
4. Коркин В.П. Парные акробатические упражнения. – М: «Физкультура и спорт», 1968, С. 21-25, 27-28;
5. Курамшин Ю.Ф. Двейрина О.А. Координационные способности и методика их развития / Теория и методика физической культуры: Учебник / Под редакцией профессора Ю.Ф. Курамшина, - 2-е изд., испр, - М.: Советский спорт, 2004. – С. 146-165.;
6. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.;
7. Назаренко Л.Д. Формирование ритмичности коллективных действий занимающихся оздоровительной аэробикой / Л.Д. Назаренко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. - №1. – С.50-52.;
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: (общие основы теории и методики общего физического воспитания; теор. и метод. аспекты спорта и проф. прик. форм физической культуры): Учебник для институтов физической культуры / Л.П.Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 542 с.;
9. Павлов И.Б., Баршная В.М. Гимнастика с методикой преподавания. – М.: Просвещение, 1985. – 193 с.;
10. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учебник для студентов высших, учебных заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 448 с.;
11. Сальникова Г.П. Физическое развитие школьников. – М.: Просвещение, 1968. –

C. 14-22.