

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 2»**

Рассмотрена
на заседании
методического совета
МБОУ ДОД «ДЮСШ № 2»
от «17» декабря 2015
Протокол № 2

Принята
решением
педагогического совета
МБУ ДО «ДЮСШ № 2»
от «22» декабря 2015
Протокол № 2



Утверждена
приказом директора
МБУ ДО «ДЮСШ № 2»
от «29» декабря 2015
№ 21

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ГИМНАСТИЧЕСКИМ ВИДАМ СПОРТА
(«Прыжки на батуте», «Спортивная акробатика», «Спортивная гимнастика»)**

Программа разработана на основе Федеральных государственных требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.

Срок реализации программы: 1 год, 3 года

Возраст обучающихся, на которых рассчитана программа:
от 6 лет до 17 лет

Разработчики программы:

1. Инструктор-методист МБУ ДО «ДЮСШ № 2» г. Норильска Суворова О.Г.

Рецензенты программы:

1. Тренер-преподаватель высшей категории отделения спортивной гимнастики – Могутнова Любовь Анатольевна

2. Директор МАУДО СДЮШОР «Красноярск»
Кандидат педагогических наук, доцент - С.Л. Садырин

Год составления Программы: 2015 г.

Норильск 2015

РЕЦЕНЗИЯ
НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩУЮ ПРОГРАММУ
ПО ГИМНАСТИЧЕСКИМ ВИДАМ СПОРТА
(«Прыжки на батуте», «Спортивная акробатика», «Спортивная гимнастика»)
города Норильска (срок реализации 1 год, 3 года).

Разработчики программы: Суворова Оксана Геннадьевна – инструктор-методист.

Представленная программа изложена на 34 листах компьютерной верстки. Настоящая программа разработана в соответствии с Федеральным законом 273-ФЗ «Об образовании». Программа содержит все структурные элементы программного обеспечения тренировочного процесса. В ней четко определены цель и задачи, общепедагогические принципы, расчеты учебной нагрузки по всем возрастным спортивно – оздоровительным группам, конкретное содержание, организационно – методические указания и нормативные требования.

Учебный план программы отражает последовательность изучения предметных областей, разбит на соответствующие 3 года обучения подготовки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе с конкретизацией содержания и ожидаемых результатов. В программе содержится учебный материал для теоретической и практической подготовки обучающихся.

Данная программа направлена на решение задач физического развития и воспитания ребенка, совершенствования его двигательных способностей, позволяет обучающимся осваивать гимнастические и акробатические элементы, которые станут основой для дальнейшего совершенствования в избранном виде спорта.

Потребность детей и подростков в активных движениях полностью удовлетворяются на занятиях по данной программе и помогают сформировать физически развитого и полноценного человека.

Список литературы и средств обучения представлен полно, с указанием традиционных и современных источников.

Практическая ценность данной программы представлена в учебном материале по содержанию тренировочных занятий юных спортсменов первого, второго и третьего годов обучения. Общеобразовательная общеразвивающая программа по гимнастическим видам спорта («Прыжки на батуте», «Спортивная акробатика», «Спортивная гимнастика»), составленная Суворовой О.Г. является достаточно актуальной и полезной, и может быть использована для работы в ДЮСШ.

Рецензент:

Тренер-преподаватель высшей категории,
мастер спорта СССР



Л. А. Могутнова

РЕЦЕНЗИЯ

**на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую
программу по гимнастическим видам спорта ("Прыжки на батуте",
"Спортивная акробатика", "Спортивная гимнастика")**

Автор: Суворова О.Г. инструктор-методист МБУДО "ДЮСШ №2"

г. Норильска

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по гимнастическим видам спорта ("Прыжки на батуте", "Спортивная акробатика", "Спортивная гимнастика") направлена на решение задач физического развития и воспитания ребенка, совершенствования его двигательных способностей, позволяет обучающимся осваивать гимнастические и акробатические элементы, которые станут основой для дальнейшего совершенствования в избранном виде спорта.

Программа рассчитана на детей 6-11 лет и является актуальной, т.к. показывает практика современные дети и подростки испытывают недостаток двигательной активности, особенно живущие в районах Крайнего севера, что делает дополнительные занятия в спортивных школах, секциях, клубах жизненно необходимыми. В то же время, программа учреждения дополнительного образования закладывает вполне посильные и реальные образовательные задачи в рамках физкультурно-спортивной направленности. Преемственность и согласованность поэтапной подготовки, рассчитанной на 3 года обучения, логична, обоснована и выстроена последовательно в рамках дидактических принципов.

Настоящая программа разработана в соответствии с Федеральным законом 273-ФЗ "Об образовании". Программа содержит все структурные элементы программного обеспечения тренировочного процесса. В ней четко определены цель и задачи, общепедагогические принципы, расчеты учебной нагрузки по всем возрастным спортивно-оздоровительным группам,

конкретное содержание, организационно-методические указания и нормативные требования.

Учебно-тематический план изложен грамотным профессиональным языком, разбит на соответствующие 3 года обучения подготовки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе с конкретизацией содержания и ожидаемых результатов. В нём определено количество часов по каждой теме с разбивкой на теоретические и практические виды занятий.

Практическая ценность данной программы представлена в учебном материале по содержанию тренировочных занятий юных спортсменов первого, второго и третьего годов обучения. Кроме того полезные практические рекомендации отражены в методической части при изложении параграфов, посвященных особенностям физического развития детей различного школьного возраста.

Заключение:

По объему материала, практической значимости, форме изложения данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по гимнастическим видам спорта ("Прыжки на батуте", "Спортивная акробатика", "Спортивная гимнастика"), составленная Суворовой О.Г. является достаточно актуальной и полезной для реализации в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования "Детско-юношеская спортивная школа №2" города Норильска.

Директор МАУДО СДЮСШОР
"Красноярск"
кандидат педагогических наук, доцент



С.Л. Садырин

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1	Направленность дополнительной общеразвивающей программы	3
1.2	Цель, задачи, назначение, характеристика и классификация дополнительной общеразвивающей программы	4-5
1.3	Возраст обучающихся и сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы	5
2	УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	6
2.1	Годовой план распределения учебных часов	6
2.2	Программный материал	6-7
2.2.1	Содержание программы первого года обучения	7-8
2.2.2	Содержание программы второго года обучения	9-10
2.2.3	Содержание программы третьего года обучения	11-12
3	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	13
3.1	Организация работы со спортивно-оздоровительными группами	13-14
3.2	Особенности физического развития детей младшего школьного возраста (7-10 лет)	14-15
3.3	Особенности физического развития школьников среднего возраста (11-14 лет)	15-17
3.4	Особенности физического развития старших школьников (15-18 лет)	17-18
3.5.	Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития физических качеств	18
3.6.	Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий	19-21
4	ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	21
4.1	Ожидаемые результаты реализации дополнительной общеразвивающей программы	21-22
4.2	Нормативы по общей физической подготовке	23
4.2.1	Отделение спортивной гимнастики (юноши, девушки)	23
4.2.2	Отделение спортивной акробатики (девушки)	24
4.2.3	Отделение прыжков на батуте (юноши, девушки)	24-25
5	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	26
5.1	Перечень аудиовизуальных материалов	26
5.2.	Перечень Интернет-ресурсов	27
	Приложение № 1	28-31
	Приложение № 2	32-36

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность дополнительной общеразвивающей программы:

Программа по гимнастическим видам спорта (далее - программа) разработана в соответствии с Федеральным законом 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации», приказом Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирован Минюстом России 27 ноября 2013 г. Регистрационный № 30468); Постановлением Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности.

Как показывает практика, современные дети и подростки испытывают недостаток двигательной активности, особенно живущие в условиях Крайнего севера, что делает дополнительные занятия в спортивных школах, секциях, клубах, просто жизненно необходимым.

Система дополнительного образования детей, получившая широкое развитие в нашей стране, приоритетной задачей ставит физическое развитие и духовно – нравственное воспитание детей и подростков. Регулярные занятия физической культурой и спортом крайне важны для формирования здорового образа жизни.

Система физического воспитания создаёт благоприятные условия для раскрытия и развития физических качеств и духовных способностей, содействует всестороннему развитию личности.

Каждый вид спорта предъявляет свои требования к физическим данным и внешним параметрам детей, к возрасту, в котором можно начинать занятия данным видом спорта. Поэтому не все дети желающие заниматься прыжками на батуте, спортивной гимнастикой или спортивной акробатикой могут быть зачислены в учебные группы спортивной школы. Да и многие родители не стремятся к достижению высоких спортивных результатов их детьми, считая самым главным физическое развитие и укрепление здоровья детей.

Данная программа направлена на решение задач физического развития ребёнка и совершенствование его двигательных качеств и способностей, таких как сила, ловкость, быстрота, координация движений. Даёт возможность освоить гимнастические и акробатические элементы, являющиеся основой для дальнейшего совершенствования в избранном виде спорта.

Потребность детей и подростков в активных движениях полностью удовлетворяются на занятиях по данной программе и помогают сформировать физически развитого и полноценного человека.

Данная программа является основным документом, ориентирующим тренера-преподавателя на работу в спортивно-оздоровительных группах. Программа рассчитана на 42 недели непосредственной работы в условиях спортивной школы, даны методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы в зависимости от возраста обучающихся.

Цели и задачи дополнительной общеразвивающей программы.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

На основе обучения техники гимнастических упражнений, развития физических качеств сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

- привлечение максимально возможного количества детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- организация содержательного досуга, воспитание физических, морально – этических и волевых качеств;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление всех функций и систем организма;
- подготовка к занятиям по дополнительным предпрофессиональным программам.

НАЗНАЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности для работы с детьми и подростками в возрасте 6 -17 лет.

Впервые в настоящей программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Данная программа определяет оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки юных спортсменов, обеспечивающей оздоровительный эффект. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки.

Программа предусматривает обучение детей с 6-11 лет, не прошедших отбор в спортивную школу по физическим данным или внешним параметрам. Либо обучение подростков, которые не могут быть зачислены в спортивную школу по возрасту. К занятиям допускается любой ребёнок или подросток независимо от уровня физической подготовки, при наличии справки от врача о состоянии здоровья и допуске к занятиям, личного желания ребёнка и его родителей (законных представителей).

Состав учащихся в группе непостоянный (может изменяться в течение года, так как принимать в такие группы можно в любое время по желанию родителя, законного представителя ребёнка), разнополый, разновозрастной.

Занятия целесообразно проводить с группой не более 15 человек.

Группы рекомендуется формировать из детей примерно одного возраста с разницей в возрасте не более 3 лет.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

- **тип программы:** дополнительная общеразвивающая;
- **направленность:** физкультурно-оздоровительная;
- **вид:** модифицированная;

КЛАССИФИКАЦИЯ ПРОГРАММЫ

- **по сложности:** комплексная;
- **по характеру деятельности:** развивающая физические качества;
- **по возрастному принципу:** разновозрастная;
- **по срокам реализации:** 3 года.

Возраст обучающихся и сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы.

ЭТАП	СОГ 1	СОГ 2	СОГ 3
Название групп	Группы спортивно-оздоровительной (предварительной) подготовки	Спортивно-оздоровительные группы группы спортивно-оздоровительной специализации группы углублённой (специализированной) подготовки	
Количество обучающихся в группе	10-25 человек	10-25 человек	10-25 человек
Возраст	6-9 лет 9-11 лет 11-14 лет	7-10 лет 10-12 лет 12-15 лет	8-11 лет 11-13 лет 13-17 лет
Часы в неделю, режим занятий	6 часов (4 часа) 3 раза в нед./2 часа 2 раза в нед./2 часа	6 часов (4 часа) 3 раза в нед./2 часа 2 раза в нед./2 часа	6 часов (4 часа) 3 раза в нед./2 часа 2 раза в нед./2 часа
Время освоения программы	1 год	1 год	1 год
Годовая тренировочная нагрузка (час.)	252 / 168	252 / 168	252 / 168
Требования к спортивной подготовке	Систематические занятия, выполнение переводных нормативов по ОФП		

Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю 6 часов.

Рекомендуемый режим занятий – 3 раза в неделю по 2 часа.

*Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю может быть снижен, но не более чем на 2 часа в неделю.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2.1. Годовой план распределения учебных часов

№ п/п	Предметные области	Общеразвивающая программа (42 нед) Спортивно-оздоровительный этап					
		1 год		2 год		3 год	
		6 ч.	4ч	6 ч.	4ч	6 ч.	4ч
1	Теория и методика физической культуры и спорта*	12	6	12	6	12	6
2	Физическая подготовка:	56	34	56	34	56	34
	Общая физическая подготовка	36	22	36	22	36	22
	Специальная физическая подготовка	20	12	20	12	20	12
3	Техническая подготовка:	166	116	166	116	166	116
	Избранный вид спорта	74	50	74	50	74	50
	Акробатическая, батутная, хореографическая подготовки	92	66	92	66	92	66
4	Тестирование по ОФП и СФП* (текущее, промежуточное)	4	4	4	4	4	4
5	Испытания по учебной программе (ОФП, СФП)* (итоговое)	2	2	2	2	2	2
6	Участие в соревнованиях	по календарному плану спортивных мероприятий					
7	Самостоятельная работа обучающихся*	12	6	12	6	12	6
Количество часов в год на освоение программного материала		252	168	252	168	252	168

Примечание:

* Теория и методика физической культуры и спорта включает в себя теоретическую, технико-тактическую., психологическую, подготовку.

* Самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером-преподавателем, включает в себя ведение дневника самоконтроля обучающихся, просмотр аудио- и видеоматериалов и других способов (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика, восстановительные мероприятия и другие формы);

* для групп СОГ — 1 соревнование, 1 тестирование = 2 часам.

2. 2. Программный материал для спортивно-оздоровительного этапа.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа (90 минут), при снижении объема тренировочной нагрузки- 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Цель: приобщение детей к активным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи: организация содержательного досуга, формирование познавательного интереса и желания заниматься физической культурой и спортом, укрепление здоровья и физического развития; развитие двигательных навыков (формирование правильной осанки, гибкости, координации движений, ловкости), воспитание спортивного характера.

Прогнозируемый результат: выполнение нормативов по ОФП.

2.2.1 Содержание программы первого года обучения

Раздел 1. Теория.

1. Правила поведения в ДЮСШ.
2. Соблюдение правил безопасного нахождения в спортивном зале.
3. Спорт и здоровье. Соблюдение гигиены спортсменом. Распорядок дня юного спортсмена.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) – приложение № 1.

1. Строевые упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
3. Дыхательная гимнастика.
4. Корригирующая гимнастика.
5. Оздоровительная гимнастика.
6. Оздоровительный бег.
7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы, прыгучести, гибкости, быстроты.

Ходьба.

- Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, с крестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Беговые перемещения.

- Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Строевые упражнения.

- Выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

Подвижные игры.

- Игры-эстафеты с бегом, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий. Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) - приложение № 1

1. Упражнения для развития ловкости, координации.
2. Упражнения для развития силы и прыгучести.
3. Упражнения для развития гибкости.

Раздел 4. Изучение основ гимнастических видов спорта

1. Изучение элементов гимнастики.
2. Изучение элементов акробатики.
3. Подвижные игры с элементами акробатики и гимнастики.

Акробатика

- Упоры, равновесия, стойки.
- Простые прыжки и приземления
- Перекаты, кувырки (вперед, назад).

Перекладина.

- Вис, набор маха и размахивания в висе.
- Упоры, (низкая перекладина).

Опорный прыжок.

- Прыжки с разбега на стопку матов: наскок в упор присев, соскок прогнувшись.

Упражнения на батуте.

- Прыжки вверх (в центре батута): руки на пояс; с махом рук (на уровне глаз).
- Прыжки вверх в группировке (с резким разгибанием ног перед приземлением)

Хореографическая подготовка.

- Элементы народного танца.
- Партерная хореография:
 - сед с согнутыми ногами, касаясь пальцами пола. Поочередное сгибание и разгибание стоп, не отрывая носки от пола.
 - в седе с прямыми ногами сгибание-разгибание стоп.
 - в седе углом сгибание-разгибание стоп с постепенным разведением и сведением ног.
 - в седе с прямыми ногами, стопы на себя, развернуть стопы в I позицию, оттянуть носки, соединить стопы, стопы на себя.
 - в седе с прямыми ногами вытянуть подъемы, пальцы на себя, оттянуть носки, взять стопы на себя.

Соревнования и конкурсы

1. Соревнования по ОФП.
2. Соревнования по СФП.
3. Соревнования - эстафеты.
4. Подвижные игры (приложение № 2).

Раздел 5. Контрольные испытания

Так как главной задачей данной программы является развитие физических качеств и оздоровление детей, то разработанных фиксированных контрольных нормативов быть не может. Тренер проводит контрольные проверки лишь для того, чтобы отслеживать положительную динамику в развитии физических качеств каждого ребёнка. Так же, это необходимо для родителей, которые всегда хотят видеть результат занятий. Контрольные нормативы для СОГ-1.

2.2.2 Содержание программы второго года обучения

Раздел 1. Теория.

1. Соблюдение правил безопасности в спортивном зале.
2. История развития видов спорта (гимнастика, акробатика).
3. Соблюдение режима дня, закаливание, здоровый образ жизни.
4. Соблюдение гигиены спортсменом.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)-приложение № 1.

1. Строевые упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
3. Дыхательная гимнастика.
4. Корригирующая гимнастика.
5. Оздоровительная гимнастика.
6. Оздоровительный бег.
7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы, прыгучести, гибкости, быстроты.

Общая физическая подготовка:

Ходьба.

- Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Беговые перемещения.

- Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Строевые упражнения.

- Выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

Подвижные игры.

- «Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану», «Перестрелка», «Поймай мяч», «Вызов номеров». Игры типа эстафет с бегом, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий. Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) - приложение № 1.

1. Упражнения для развития ловкости и координации.
2. Упражнения для развития гибкости.
3. Упражнения для развития быстроты и выносливости
4. Упражнения для развития силы и прыгучести.

Раздел 4. Изучение основ видов спорта

1. Изучение элементов гимнастики.
2. Изучение элементов акробатики.
3. Спортивные и подвижные игры с элементами акробатики и гимнастики. (Приложение № 2).

Акробатика

- Упоры, равновесия, стойки;
- Простые прыжки и приземления;
- Прыжки с поворотом на 180° и 360°
- Перекаты, кувырки;
- «Колесо», «Рондат».

Перекладина.

- Вис, набор маха и размахивания в висе;
- Переворот в упор;
- Упоры, отмахи из упоров (низкая, средняя перекладина);
- Висы согнувшись сзади в статике (низкая, средняя перекладина).

Опорный прыжок.

- Прыжок с разбега через «козла»: наскок в упор присев, соскок прогнувшись, с поворотом на 180°.
- Прыжок согнув ноги через коня.

Упражнения на батуте.

- Серия прыжков согнувшись:
 - ноги врозь (руками касаться носков)
 - ноги вместе (руками касаться носков)
- Серия прыжков в сед (ноги вместе, прямые) – встать на ноги (упражнение выполняется на середине батута в одной точке).
- Прыжок с поворотом на 180°, то же + прыжок в сед

Хореографическая подготовка:

- Классический танец;
- Партерная хореография:
 - в седе с прямыми ногами вытянуть подъемы, пальцы на себя, оттянуть носки, взять стопы на себя;
 - то же поочередно правой, левой стопой.
 - то же но в положении лежа на спине.
 - лежа на животе согнуть ноги врозь, колени касаются пола, руками захватить стопы и тянуть носки вверх.
 - сед с прямыми ногами. Согнуть правую, положить правую ногу на пол (выворотно), выпрямить вперед (и.п.). То же с другой ноги.
 - то же, но после выворотного положения нога возвращается в невыворотное и разгибается вперед (в и.п.). То же с другой ноги.
 - то же, но одновременно двумя ногами. Стараться положить колени на пол. Возможно выполнение с пружинным движением ног в стороны, а также в положении лежа на спине.
 - в положении лежа на животе поочередные или одновременные сгибания ног в выворотное положение.

Соревнования и конкурсы

1. Соревнования по ОФП.
2. Соревнования по СФП.
3. Соревнования — эстафеты.

Раздел 5. Контрольные испытания

Контрольные испытания проводятся лишь с целью отслеживания положительной динамики в развитии физических качеств обучающихся. Контрольные нормативы для СОГ-2 (приложение № 2).

2.2.3 Содержание программы третьего года обучения

Раздел 1. Теория.

1. Соблюдение правил безопасности в спортивном зале.
2. Из истории развития видов спорта (гимнастика, акробатика). Наиболее известные российские спортсмены в выбранном виде спорта.
3. Соблюдение режима дня, закаливание, здоровый образ жизни.
4. Гигиенические знания, умения и навыки.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) – приложение № 1.

Общая физическая подготовка:

Ходьба.

- Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперёд. Виды передвижений с отягощениями: переноска матов, оборудования, партнёра, спортивная ходьба (дистанция определяется тренером в каждом конкретном случае).

Беговые перемещения.

- Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперёд, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Строевые упражнения.

- Ходьба строевым шагом в колонне и в шеренге по два, три, четыре, перестроения и фигурная маршировка.

Подвижные игры.

- Игры в теннис, мини футбол, пионербол, баскетбол (по необходимости с упрощёнными правилами).

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) – приложение № 1.

Специальная физическая подготовка:

- Упражнения для развития силы;
- Упражнения для развития гибкости;
- Упражнения для развития прыгучести;
- Упражнения для развития быстроты;
- Упражнения для развития выносливости.

Раздел 4. Изучение основ видов спорта

1. Изучение элементов гимнастики.
2. Изучение элементов акробатики.
3. Спортивные и подвижные игры с элементами акробатики и гимнастики.

Акробатика

- Стойка на руках;
- Кувырки вперед, назад в группировке, с прямыми ногами;
- «Колесо», «Рондат» - серия акробатических элементов;
- Медленные перевороты вперед, назад;
- Прыжки с поворотом на 180° и 360°.

Перекладина.

- Вис, размахивания в висе переворот в упор;
- Упоры, отмахи из упоров (средняя перекладина);
- Висы согнувшись сзади в статике и на махах (средняя перекладина);
- Висы сзади, выкруты и полувкручивания;
- Хваты и перехваты;
- Повороты в висах.

Опорный прыжок.

- Прыжки с разбега через коня (в ширину): наскок в упор присев, соскок прогнувшись; прыжок, согнув ноги; прыжок ноги врозь.

Упражнения на батуте.

- Прыжок с поворотом на 180°, то же + прыжок в сед.
- Прыжок на живот (руки согнуты в локтях, лежат на сетке) – встать на ноги
- Серия прыжков на колени – встать на ноги

Хореографическая подготовка.

- Классический танец;
- Историко-бытовой, народно-сценический, современный танец;
- Партерная хореография:
 - сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Захватить руками стопы, наклон вперед согнувшись (с круглой спиной).
 - из того же и.п. наклон вперед с прямой спиной, руки вперед. Возвращая туловище в вертикальное положение, руки в первой классической позиции, поднять в третью (смотреть вверх, спина прямая), раскрыть во вторую, голова прямо.
 - упражнения, аналогичные предыдущим, но ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом.
 - то же, но упражнения выполняются в седе-прямые ноги вперед, в стороны.
 - сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга.левой рукой надавить на колено правой ноги с одновременным поворотом туловища и головы направо. То же в другую сторону.
 - в стойке на коленях сед на правом бедре, вернуться в и.п., сед на левом бедре.
 - то же, но согнутая нога в выворотном положении, колено лежит на полу.
 - из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь, согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед).

- **Равновесия, повороты, прыжки.**

- равновесие на двух ногах на полупальцах; равновесие на одной ноге на всей стопе, другая вперед, в сторону, назад.
- повороты приставлением, переступанием; в медленном темпе, быстром.
- прыжки на двух ногах в I, II, III свободных позициях, прыжки со сменой позиций ног, скачки с одной ноги на другую, прыжки согнув ноги вперед, прыжки в полуприседе, в приседе на двух ногах.

Для более подготовленных детей и подростков в программу можно включить изучение таких элементов как: переворот, «рондат», сальто вперед и назад в группировке и т. д.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Организация работы со спортивно-оздоровительными группами.

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. В каникулярное время спортивная школа работает в обычном режиме.

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, 31 мая. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 42 недели.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и спортивных праздниках. Кроме групповых тренировочных занятий обучающимся рекомендуется самостоятельно выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики, индивидуальные задания тренера-преподавателя в каникулярное время по совершенствованию теоретической и физической подготовке.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях

Для эффективности учебно-тренировочного процесса необходимо знать и правильно применять принципы спортивной тренировки:

- непрерывность тренировочного процесса (разрабатывать недельные, месячные, годовые планы тренировочных занятий);
- единство постепенности возрастания физической нагрузки (дозирование нагрузки распределять в зависимости от индивидуальных физических, анатомо-физиологических, психологических особенностей обучающихся, их адаптации к физическим нагрузкам);
- единство общей и специальной физической подготовки, которое предусматривает укрепление здоровья, повышение результатов общефизической и специально-физической подготовки, физической и умственной работоспособности;

Уметь владеть всеми аспектами методики проведения учебно-тренировочного занятия, не форсировать, не нарушать правил постепенности: «от простого к сложному».

В процессе обучения спортивной технике необходимо применять три группы методов обучения, частоту использования тех или иных методов менять в зависимости от задач:

- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация, рисунки, видео);
- методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, оценка, команда, распоряжение);
- практические методы выполнения упражнения (разучивается по частям - расчленённый, разучивание в целом - целостный, игровой, соревновательный).

В процессе учебно-тренировочной деятельности необходимо комплексно решать как задачи физкультурно-спортивной деятельности, так и воспитания личности, формирования потребности к самосовершенствованию, к здоровому образу жизни, отказу от вредных привычек. Одной из важных сторон воспитания юных спортсменов является воспитание чувства патриотизма, гордости за нашу Родину, уважение традиций, государственных и национальных символов, ответственности за свои действия перед коллективом, сознательного отношения к своему здоровью, добросовестного выполнения возложенных обязанностей, уважительного отношения к старшим, товарищам, организованности, трудолюбия и дисциплины.

Большое значение должно уделяться вопросам патриотического долга перед Родиной, гуманистическому, нравственному и эстетическому воспитанию обучающихся.

Воспитательная работа проводится в процессе проведения учебно-тренировочных занятий, участия в соревнованиях, праздниках, а также в свободное от тренировок время, индивидуально и в группе в форме бесед, лекций, докладов, экскурсий, культурных мероприятий, общественных поручений, участия и проведения общественных мероприятий, спортивно-показательных выступлений. Данная работа осуществляется в соответствии с планами работы ДЮСШ и в тесном сотрудничестве с государственными и общественными организациями.

Тренер-преподаватель должен уделять большое внимание повышению общеобразовательного уровня своих воспитанников, следить за успеваемостью занимающихся в общеобразовательных учреждениях, их дисциплиной, устанавливать тесный контакт с классным руководителем и родителями обучающегося.

3.2. Особенности физического развития детей младшего школьного возраста (7-10 лет).

Младший школьный возраст - наиболее активный период в формировании двигательной координации ребёнка.

В этот период:

- закладываются основы культуры движений,
- успешно осваиваются ранее неизвестные упражнения,
- приобретаются новые двигательные навыки.

Однако при дозировании физических нагрузок младшего школьника необходимо проявлять определённую осторожность: у ребёнка этого возраста, с одной стороны, ещё не завершился процесс формирования двигательного аппарата, а с другой - круто изменился общий режим и ритм жизни в связи с началом учёбы в школе.

Поэтому :

- следует ограничивать применение силовых упражнений,
- тренировочных нагрузок на выносливость,
- строго контролировать длительность занятий

Установлено, что ритмический и силовой образ движения дети воспринимают прежде всего в ощущениях и обобщенных впечатлениях и в меньшей мере путём осознания, продуманного освоения техники.

Поэтому в этом возрасте обучение целостному упражнению имеет больший успех, чем разучивание его по деталям. Дети почти самостоятельно, только понаблюдав за тем как это делается, могут освоить гимнастические и акробатические упражнения, проявить спортивно-игровые способности

В младшем школьном возрасте почти все показатели физических качеств ребёнка демонстрируют высокие темпы прироста. Исключение составляет лишь показатель гибкости, прирост которого в этот период начинает замедляться.

Таким образом, возраст от 7 до 10 лет можно назвать благоприятным для закладки практически всего спектра физических качеств и координационных способностей.

Важно подчеркнуть, что наиболее существенным моментом в физическом воспитании ребёнка в этот период является:

- формирование личностного отношения его к занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание у него активной позиции по отношению к своему здоровью;
- к крепости тела и закалке.

3.3. Особенности физического развития школьников среднего возраста (11-14 лет)

Подростковый возраст - один из самых ответственных периодов в формировании основ физической культуры школьника. Это критический период как в социальном, так и в биологическом отношении, поскольку именно в этом возрасте завершается биологическое созревание человека и наступает социальное взросление личности.

В этом возрасте:

- окончательно формируются «взрослые» мышечные координации;
- складывается индивидуальный биомеханический «почерк» движений;
- выявляется круг двигательных предпочтений;
- предрасположенность к занятиям тем или иным видом спорта.

Серьёзные изменения происходят и в психике подростка. Заметен рост самосознания, развитие процессов мышления, возрастание способности к абстрагированию. Быстро развивается вторая сигнальная система. Возрастает её роль в образовании новых навыков и умений.

Поэтому при обучении подростков физическим упражнениям большое значение приобретает рассказ, объяснение со стороны обучающего и осмысление со стороны обучаемого. У подростка усиливается степень концентрации процессов возбуждения и торможения. При этом тормозящая функция коры больших полушарий головного мозга становится всё более эффективной, возрастает её контроль за эмоциями.

При осуществлении физического воспитания подростков необходимо учитывать некоторые особенности их физического развития:

- чрезмерные мышечные нагрузки могут замедлить рост трубчатых костей в длину, что может сказаться на сбалансированности ритма роста разных звеньев тела ребенка;
- к серьезным негативным изменениям функций различных органов и систем могут привести нарушение осанки, если не осуществлять постоянный контроль за позой подростка и не обеспечивать укрепление мышц живота и спины;
- при действии очень сильных или слишком монотонных раздражителей у подростков развивается резко выраженное запредельное торможение. Это следует учитывать при выполнении упражнений, связанных с проявлением выносливости;
- необходимо чаще «переключать» внимание ребенка с одного упражнения на другое, разнообразить нагрузки, использовать игровые формы занятий;
- в подростковом возрасте наиболее успешно развиваются те компоненты физического потенциала, которые обеспечивают повышение уровня его скоростных и скоростно-силовых способностей;
- не допустимы большие отягощения, не позволяющие выполнять быстрые движения.

Средства для развития силовых и скоростно-силовых качеств

- быстрый бег
- прыжки
- метание легких снарядов
- темповые гимнастические упражнения
- темповое передвижение на велосипеде
- плавание
- спортивные и подвижные игры, требующие сноровки, быстроты реакции, быстроты движений и перемещений.

В этом возрасте рекомендуются :

- 3-х разовые еженедельные тренировки по 90 минут,
- разминка и заключительная часть могут быть общего характера,

- в основной части, которая может длиться от 30 до 60 минут основное внимание следует уделить скоростным и скоростно-силовым упражнениям,
- эти упражнения лучше выполнять сериями по несколько повторений одного и того же упражнения в каждой серии,
- темп выполнения упражнений должен быть максимальным, пауза между повторениями и между сериями - достаточной для восстановления,
- вся основная часть может быть проведена и в форме спортивной игры,
- существенным элементом физической подготовки подростка являются соревновательные нагрузки,
- соревнования должны быть более разнообразными, с тем, чтобы предоставить ребёнку шанс на успех хотя бы в одном состязании.

Важно помнить о том, что на уровне решения задач по физическому воспитанию должны решаться и **воспитательные задачи**:

- формирование интереса к систематическим занятиям физической культурой,
- закладка основ спортивного характера подростка,
- его умения мобилизовать себя на преодоление трудностей,
- способности заставить себя делать то, что нужно, а не то, что хочется в данный момент,
- не пасовать перед неудачам.

3.4. Особенности физического развития старших школьников (15-18 лет)

Для возрастного развития старших школьников характерно достижение самых высоких темпов развития физического потенциала в целом.

Наиболее интенсивны:

- рост силовых показателей,
- выносливости
- и совершенствование двигательных координаций

Физическое воспитание юношей и девушек 15-18 лет направлено на:

- закрепление мотиваций к повседневному физическому совершенствованию,
- формирование гражданского отношения к своему здоровью и физической подготовленности,
- освоения здорового образа жизни.

В этот период завершается развитие центральной нервной системы. Результатом этого процесса оказывается достижение высокого уровня совершенства анализаторно-интегративной деятельности коры головного мозга. Возрастают подвижность нервных процессов. Возбуждение по - прежнему несколько преобладает над торможением. Развитие второй сигнальной системы достигает очень высокого уровня.

Значительные изменения происходят и в психической деятельности.

Для этого возраста характерны:

- стремление к неординарным поступкам,
- жажда состязаний,

- тяга к творчеству,
- формирование характера,
- стабилизируется круг и характер интересов.

Главная задача не опоздать с формированием физического потенциала, а именно:

- развитие силовых качеств,
- повышение уровня выносливости,
- совершенствование техники выполнения физических упражнений,
- освоение новых видов движений и действий.

Поэтому программа физической активности старших школьников должна быть насыщенной и разнообразной. Наиболее целесообразно в этот период занятие одновременно несколькими видами спорта (возможно с сезонной их сменой).

Тренироваться необходимо 3 раза в неделю. Продолжительность занятий 90 минут. Каждое из упражнений должно быть выполнено 10-12 раз. Это необходимая нагрузка для получения тренировочного эффекта.

Для общего физического развития в этом возрасте очень полезно:

- ходить в туристические походы,
- участвовать в различных соревнованиях,
- заниматься спортивными играми (футбол, баскетбол, волейбол, теннис, настольный теннис, гандбол и др.).
- заниматься ритмической гимнастикой.

3.5.Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития физических качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост							+	+	+	+			
Мышечная масса							+	+	+	+			
Быстрота				+	+	+							
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+				
Сила							+	+	+				
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+								
Координационные способности				+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+				

3.6. Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

Для предотвращения травм на учебно-тренировочных занятиях необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
 - отсутствие страховки или неумелое ее применение;
 - плохое материально-техническое обеспечение занятий;
 - нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

Частыми причинами травм являются: форсирование подготовки спортсменов; чрезмерные нагрузки; неумение обеспечить на занятиях и после них достаточный отдых для восстановления функционального состояния к следующему подходу или занятию; недооценка систематической и регулярной работы над техникой; включение в занятие упражнений, к которым обучающийся не готов из-за слабого развития физических качеств или утомления. К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; неорганизованные переходы или хождения; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

На тренировках как комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травматизма применяется профессиональная страховка и помощь.

1. Общие требования безопасности.

1.1. К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям спортом.

1.2 При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Перед началом занятий зал должен быть проветрен естественной сквозной системой вентиляции. Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления снарядов и готовность зала к занятиям.

2.2. Вход в зал разрешается только в присутствии преподавателя.

2.3. Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура не ниже 15-17°C.

2.4. Учащиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.

2.5 Перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся, с последующим их освобождением от занятий для предупреждения случаев травматизма и заболеваний.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Занятия в зале проходят согласно расписанию.

3.2. Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями учащихся.

3.3. На занятиях должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к разминке;
- неправильное обучение технике физических упражнений;
- отсутствие необходимой страховки (самостраховки), неправильное её применение;
- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов);
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

3.4. На занятиях в спортивном зале запрещается:

- находиться в зале и начинать учебно-тренировочные занятия без тренера-преподавателя;
- при занятиях на акробатической дорожке возвращаться в зону разбега по дорожке;
- находиться в зоне приземления или возможного падения выполняющего упражнение;
- бегать по ковру во время занятий;
- перебегать от одного места занятий к другому;
- выполнять самостоятельно сложные элементы без страховки, не имея на это разрешения тренера.

3.5 Категорически запрещается ставить на страховку учащегося, не имеющего достаточного опыта страховки, а также страхующего, находящегося в состоянии усталости или недомогания.

3.6. При разучивании элементов использовать гимнастические маты, страховочную лонжу. Недостаточно разученные элементы выполнять со страховкой. При использовании гимнастических матов, необходимо следить, чтобы они были уложены с точной стыковкой без щелей между ними.

3.7. При выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.8. Перед выполнением упражнений необходимо убедиться, что зона разбега и приземления свободна.

3.9. При появлении во время занятий боли, а также при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

3.10. Выход учащихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

4. Требования безопасности после окончания занятий.

4.1. После занятий все спортивные снаряды должны быть аккуратно поставлены на места хранения.

4.2. Проветрить спортивный зал.

4.3. В раздевалке при спортивном зале переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).

4.4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом. По возможности рекомендуется принять душ.

5. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях.

5.1. При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании учащегося тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.

4.2. Одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь.

4.3. При обнаружении признаков пожара преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все учащиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у преподавателя поименным спискам.

4.4. При обнаружении пожара действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

4.5. Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель образовательного учреждения или назначенный им представитель администрации.

4. ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

4.1. Ожидаемые результаты реализации программы.

Первый год обучения:

Обучающийся должен знать:

- правила поведения в ДЮСШ.
- соблюдение правил безопасного нахождения в спортивном зале.
- правила соблюдения гигиены. Распорядок дня.

Обучающийся должен уметь:

- правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- исполнять акробатические и гимнастические упражнения на ковре, коне, перекладине;
- самостоятельно проводить закаливающие процедуры;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.

Второй год обучения:

Обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности при занятиях выбранного вида спорта и санитарно- гигиенические требования;
- историю возникновения и развития гимнастических видов спорта;
- развитие гимнастических видов спорта в России;
- правила закаливания, режима дня и здорового образа жизни.

Обучающийся должен уметь:

- правильно выполнять и показывать комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, прыгучести;
- исполнять акробатические и гимнастические упражнения на ковре, коне, перекладине, а также комбинации из трёх-четырёх элементов;
- проводить самостоятельно закаливающие процедуры;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.

Третий год обучения.

Обучающийся должен знать:

- правила безопасности в спортивном зале;
- историю развития видов спорта (гимнастика, акробатика). Наиболее известных российских спортсменов в выбранном виде спорта.
- режим дня, правила закаливания, здорового образа жизни.
- гигиенические умения и навыки.

Обучающийся должен уметь:

- показывать комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, прыгучести и обучать других выполнению этих комплексов;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения на ковре, коне, перекладине, а также комбинации из восьми-десяти упражнений;
- проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.

Итоги обучения.

В результате освоения программы обучающиеся должны окрепнуть физически, меньше болеть, почувствовать потребность в ведении здорового образа жизни, уметь реализовать эту потребность благодаря занятиям выбранного вида спорта и, конечно, качественно освоить технику выбранного вида спорта в пределах требований программы.

Наиболее способные могут перейти на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам.

4.2. Нормативы по общей физической подготовке для спортивно-оздоровительного этапа

4.2.1. Отделение спортивной гимнастики

Юноши

Наименование норматива	хорошо (2 балла)	удовлетворительно (1 балл)	не удовлетворительно (0 баллов)
Челночный бег 2 x 10 м.	менее 9.0 сек.	9.0 сек.	более 9.0 сек
Бег 20 м.	менее 7.5 сек.	7.5 сек.	более 7.5 сек.
Прыжок в длину с места	более 115 см.	115 см.	менее 115 см.
Подтягивание из виса на перекладине	более 3 раз	3 раза	менее 3 раз
Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках	более 5 раз	5 раз	менее 5 раз
Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	более 5 раз	5 раз	менее 5 раз
Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке	более 4 сек.	4 сек.	менее 4 сек.
И.П.- сед, ноги вместе. Наклон вперед фиксация положения	-	Касание колен грудью, фиксация 5 сек.	Нет касания, фиксация менее 5 сек.
Упражнение «мост» из положения лежа на спине	расстояние менее 45 см, фиксация 5 сек	расстояние от стоп до пальцев рук 45 см, фиксация 5 сек	расстояние более 45 см, фиксация менее 5 сек

**ОБЩАЯ СУММА: БОЛЕЕ 9 БАЛЛОВ (ХОРОШО), 9 БАЛЛОВ (УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО),
МЕНЕЕ 9 БАЛЛОВ (НЕ УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО)**

Девушки

Наименование норматива	хорошо (2 балла)	удовлетворительно (1 балл)	не удовлетворительно (0 баллов)
Челночный бег 2 x 10 м.	менее 12.0 сек.	12.0 сек.	более 12.0 сек
Бег 20 м.	менее 6.4 сек.	6.4 сек.	более 6.4 сек.
Прыжок в длину с места	более 115 см.	115 см.	менее 115 см.
Подтягивание из виса лежа	более 5 раз	5 раз	менее 5 раз
Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках	более 3 раз	3 раза	менее 3 раз
Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	более 2 раз	2 раза	менее 2 раз
Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке	более 3 сек.	3 сек.	менее 3 сек.
И.П.- сед, ноги вместе. Наклон вперед фиксация положения 5 счетов	-	Касание колен грудью, фиксация 5 сек.	Нет касания, фиксация менее 5 сек.
Упражнение «мост» из положения лежа на спине	расстояние менее 45 см, фиксация 5 сек	расстояние от стоп до пальцев рук 45 см, фиксация 5 сек	расстояние более 45 см, фиксация менее 5 сек

**ОБЩАЯ СУММА: БОЛЕЕ 9 БАЛЛОВ (ХОРОШО), 9 БАЛЛОВ (УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО),
МЕНЕЕ 9 БАЛЛОВ (НЕ УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО)**

4.2.2. Отделение спортивной акробатики

Девушки

Наименование норматива	хорошо (2 балла)	удовлетворительно (1 балл)	не удовлетворительно (0 баллов)
Бег 10 м.	менее 2.5 сек.	2.5 сек	более 2.5 сек.
Подъем туловища лежа на спине	более 12 раз	12 раз	менее 12 раз
Подтягивание в висе лежа	более 5 раз	5 раз	менее 5 раз
Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (сек.)	более 5 сек.	5 сек.	менее 5 сек.
Прыжок в длину с места	более 115 см.	115 см.	менее 115 см.
Удержание равновесия на одной ноге «Аист» (сек.)	более 5 сек.	5 сек.	менее 5 сек.
Упражнение «мост» из положения лежа на спине	расстояние менее 45 см, фиксация 5 сек	расстояние от стоп до пальцев рук 45 см, фиксация 5 сек	расстояние более 45 см, фиксация менее 5 сек

ОБЩАЯ СУММА: БОЛЕЕ 7 БАЛЛОВ (ХОРОШО), 7 БАЛЛОВ (УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО), МЕНЕЕ 7 БАЛЛОВ (НЕ УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО)

4.2.3. Отделение прыжков на батуте

Юноши

Наименование норматива	хорошо (2 балла)	удовлетворительно (1 балл)	не удовлетворительно (0 баллов)
Челночный бег 3x10 м.	менее 10.5 сек.	10.5 сек.	более 10.5 сек.
Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	более 5 раз	5 раз	менее 5 раз
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	более 5 раз	5 раз	менее 5 раз
Подтягивание в висе на перекладине	более 2 раз	2 раза	менее 2 раз
Напрыгивание за 30 сек.на возвышенность высотой 30см.	более 10 раз	10 раз	менее 10 раз
Прыжок в длину с места	более 115 см.	115 см.	менее 115 см.
Упражнение "мост" из положения лежа на спине	расстояние менее 45 см, фиксация 5 сек.	расстояние от стоп до пальцев рук 45 см, фиксация 5 сек.	расстояние более 45 см, фиксация менее 5 сек
Поперечный шпагат	менее 20 см. от пола	20 см. от пола	более 20 см. от пола
Наклон вперед из положения стоя, удержание касания ног грудью (сек.)	более 5 сек.	удержание 5 сек.	грудь не касается ног удержание менее 5 сек.

ОБЩАЯ СУММА: БОЛЕЕ 9 БАЛЛОВ (ХОРОШО), 9 БАЛЛОВ (УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО), МЕНЕЕ 9 БАЛЛОВ (НЕ УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО)

Девушки

Наименование норматива	хорошо (2 балла)	удовлетворительно (1 балл)	не удовлетворительно (0 баллов)
Челночный бег 3x10 м.	менее 10.5 сек.	10.5 сек.	более 10.5 сек.
Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	более 5 раз	5 раз	менее 5 раз
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	более 5 раз	5 раз	менее 5 раз
Подтягивание в висе лежа	более 5 раз	5 раз	менее 5 раз
Напрыгивание за 30 сек. на возвышенность высотой 30см.	более 10 раз	10 раз	менее 10 раз
Прыжок в длину с места	более 115 см.	115 см.	менее 115 см.
Упражнение «мост» из положения лежа на спине	расстояние менее 45 см, фиксация 5 сек.	расстояние от стоп до пальцев рук 45 см, фиксация 5 сек.	расстояние более 45 см, фиксация менее 5 сек
Поперечный шпагат	менее 20 см. от пола	20 см. от пола	более 20 см. от пола
Наклон вперед из положения стоя, удержание касания ног грудью (сек.)	более 5 сек.	удержание 5 сек.	грудь не касается ног удержание менее 5 сек.

ОБЩАЯ СУММА: БОЛЕЕ 9 БАЛЛОВ (ХОРОШО), 9 БАЛЛОВ (УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО), МЕНЕЕ 9 БАЛЛОВ (НЕ УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО)

Подтверждением успешности освоения данной программы служат следующие показатели:

1. Стабильный состав и минимальный отсев обучающихся.
2. Успешная сдача нормативов по ОФП.
3. Минимальные пропуски занятий по состоянию здоровья.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Попов Ю.А. Прыжки на батуте: начальное обучение: методические рекомендации. – М.: Физ.культура, 2010. – 36 с
- 2 В.В. Козлов, Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования «Акробатика» - М: Владос, 2003 – 63с
- 3 Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с
- 4 Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с
- 5 Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта, Москва, 2002
- 6 Васильков А.А., Теория и методика спорта, Ростов-на-Дону, 2008
- 7 Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
- 8 Гагарин С.А., учебное пособие «Прыжки на батуте», Уссурийск, 2007
- 9 Попов Ю.А. Прыжки на батуте: начальное обучение: методические рекомендации. – М.: Физ.культура, 2010. – 36 с.
- 10 Классификационные программы по прыжкам на батуте, спортивной акробатике, спортивной гимнастики 2013-2016 г.г..
- 11 Л.Д. Назаренко, Оздоровительные основы физических упражнений - М: Владос, 2002 – 238с
- 12 В.В. Кузин, С.А. Полиевский, 500 игр и эстафет– М.: Физ.культура, 2003 – 301 с
- 13 И.А. Шипилина, Хореография в спорте – Ростов на Дону: Феникс, 2004 – 211с.
- 14 Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 , часть 5, статья 12
- 15 Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (ред. от 02.07.2013)
- 16 Нормативные и правовые основы организации спортивной подготовки в Российской Федерации, Москва, 2014
- 17 Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации - Приказ Минспорта России № ВМ-04-10/2554 от 12.05. 2014 г.

5.1. Перечень аудиовизуальных материалов:

1. Обучающее видео «Методология обучения акробатическим упражнениям» - Аллахвердиев Ф.А.
2. Видео-уроки обучения спортивной акробатике.
3. Видео-уроки обучения хореографии.
4. Видео-уроки обучения прыжкам на батуте.

5.2. Перечень Интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru
2. Официальный сайт Международной федерации гимнастики – The International Gymnastics Federation (FIG) – www.fig-gymnastics.com/
3. Официальный сайт Европейского гимнастического союза – UEG – European Union of Gymnastics – www.ueg.org/
4. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – www.sportedu.ru/
5. Российское антидопинговое агентство - www.rusada.ru
6. Всемирное антидопинговое агентство - www.wada-ama.org
7. Олимпийский комитет России - www.roc.ru
8. Всероссийский реестр видов спорта.
http://www.minsport.gov.ru/sport/highsport/priznanie-vidov-spor/
9. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/ 124
10. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.Lesgaft.spb.ru
11. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://Lib.sportedu.ru/>

Упражнения для развития силы

Упражнения	1,2,3-й год обучения
	методические указания
1. Напряженное сгибание и разгибание пальцев и рук.	Без предмета, с гимнастической палкой, с гантелями 0,3-0,5 кг (в зависимости от возраста) (быстро и медленно)
2. Поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны со сгибанием в локтевых суставах.	С гимнастической палкой, с гантелями до 0,5 кг (быстро и медленно)
3. Наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений. Круговые движения туловищем.	С гимнастической палкой, с гантелями до 0,5 кг (быстро и медленно)
4. Подтягивание в висе лежа на низкой жерди или перекладине	Для детей 7-8 лет: 3 серии по 5 раз в быстром темпе
5. В висе на высокой перекладине или верхней жерди	Две серии по 5 раз в быстром темпе и до отказа
6. «Отжимание» в упоре лежа (спина прямая)	На полу, ноги на гимнастической скамейке
	В одной серии 50 % от максимума, кол-во серий 3-4, паузы отдыха 30-40 сек.
7. Подбрасывание и ловля набивного мяча	0,5- 1 кг (в зависимости от возраста)
8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади	Руки на гимнастической скамейке или на опоре (25-30см) Выполнять быстро и медленно
9. Лежа на спине на мате: сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами	Быстро, 8-12 раз 2-3 серии с паузами отдыха 20сек.
10. Лежа на животе прогнувшись, руки вверх («качалка»)	7-10 раз, 5-7 серий Паузы для отдыха 6-8сек.
11. То же на правом, левом боку, на спине	7-10 раз, 5-7 серий Паузы для отдыха 6-8сек.
12. В висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног в вис углом	5-8 раз, 4-5 серий Паузы для отдыха 5с
13. Угол в висе на гимн. стенке (держать)	6с, 4-5 серий Паузы для отдыха 5сек.
14. Лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены – сгибание туловища до прямого угла	Быстро: 10 раз, 4-5 серий, пауза отдыха до 8сек.
15. То же, сидя на скамейке, коне и др.	То же, но в последней попытке удержание горизонтального положения на время
16. То же, лежа на коне на бедрах, лицом вниз – поднимание туловища до гориз. положения.	- « -

17. Эти же упражнения, закреплены руки, поднимание ног	- « -
18. Эти же упражнения лежа лицом вверх	Выполнять до отказа
19. «Прилипалочка» - упор на гим. стенке лицом к стенке, касаясь опоры всем телом	3с, 5 серий Паузы отдыха 6сек.
20. Из виса стоя согнувшись спиной к гимнастической стенке – силой вис прогнувшись	2 раза, 3 серии Паузы отдыха 5сек.
21. Лазанье и передвижения в висе на гимн. стенке	Исп. в разных направлениях: вверх, вниз, в стороны
22. Приседания	Ноги врозь и вместе
23. Лазание по канату	С помощью ног 3м
24. Из упора присев перекаат назад – перекаат вперед – прыжок вверх прогнувшись – упор присев	5 раз Выполнение в быстром темпе
25. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки на поясе, наклоны вперед и разгибание	Быстро и медленно
26. Лежа на спине, поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение.	Быстро и медленно
27. Передвижение в упоре на параллельных брусьях	Выполнение в быстром темпе
28. Приседание на правой, левой ноге («пистолет») у опоры	В подход на каждой ноге по 3 раза
29. То же на гимнастической скамейке поперек	В подход на каждой ноге 1 – 2 раза

Упражнения для развития гибкости

Упражнения	1,2,3-й год обучения
	методические указания
1. Рывковые движения руками во всех направлениях	Постепенное увеличение силы и амплитуды рывковых движений
2. Круги руками во всех направлениях	Постепенное увеличение амплитуды движений
3. Наклон вперед	Достать ладонями пол, держать 3 сек.
4. «Мост»	Из положения лежа; из основной стойки наклоном назад
5. Махи ногами	У опоры вперед, в сторону, назад, то же от приставленной ноги.
6. Выкруты и вкручивание в плечевых суставах	Со скакалкой, гимнастической палкой, постепенно сближая точки хвата до ширины плеч
7. Движения с гимнастической палкой с разных хватов	Движения снизу вверх и обратно в хвате сверху, снизу, обратном (из положения палка вперед), в хвате снизу и сверху (из положения за спиной)

Упражнения для развития прыгучести

Упражнения	1,2,3-й год обучения
	методические указания
Прыжки:	
1. Со скакалкой простые, с поворотами	На двух и со сменой ног (4 по 9), 10-30 прыжков
2. В длину с места	Толчком с двух и с одной
3. С места на горку матов	Три серии по 5-12 прыжков с паузами 5 сек. Высота горки 25-30 см.
4. Через гимнастическую скамейку или веревку (на высоту 20-30 см.)	С двух ног, вперед, назад, боком
5. То же с продвижением вперед, вправо, влево через 4 м. веревку высотой 25-30 см.	-
6. На поролоновом кубе или горке из 4 матов	3-4 серии по 6 прыжков с паузами 6 сек.
7. На обеих ногах с продвижением вперед и назад	По всей длине акробатической дорожки – 2-3 прямые с паузами в форме ходьбы 5-7 с
8. В длину, соскоком на площадку 50*50 см.	С высоты 40-45 см.
9. То же на горку матов	45-55 см.

Упражнения для развития быстроты

Упражнения	1,2,3-й год обучения
	методические указания
1. Пробегание отрезков на скорость	15-20м
2. Смена направления в беге, остановки в заданных положениях на обусловленный сигнал	Предельно быстрая резкая смена направления и остановки по неожиданной команде
3. Выполнение упражнений на время	Упор присев – упор лежа 4-6 раз

Упражнения для развития ловкости

Упражнения	1,2,3-й год обучения
	методические указания
1. Обще развивающие упражнения для рук, ног и туловища.	В различных направлениях без предмета, с гимнастической палкой
2. Прыжки со скакалкой.	На одной ноге, двух, со сменой ног, руки скрестно
3. Броски и ловля мяча	Индивидуально и групповая игра в мяч
4. Упражнения на батуте	Ходьба, прыжки с прямыми коленями (перекатом с пятки на носок), с подскока сесть, то же на колени
5. Прыжок с гимнастического коня	На точность приземления

Упражнения для развития выносливости

Упражнения	1,2,3-й год обучения
	методические указания
1. Равновесие на одной, держать	до 10 сек.
2. Бег	от 1 до 5 минут , в зависимости от возраста
3. Выполнение различных упражнений на время	от 1 до 3 минут

Варианты подвижных игр для обучающихся

1.	«Перебежки»	Дети вместе с тренером становятся на краю площадки или зала. По команде дети перебегают на другой край площадки, стараясь догнать тренера. Необходимо следить, чтобы дети не наталкивались друг на друга. Прибежавших первыми надо похвалить.
2.	«Пробежки наперегонки»	Несколько детей (4-5) становятся в ряд лицом к кусту, до которого надо бежать. По сигналу тренера: «Раз, два, три - беги!» - дети бегут до куста, а затем возвращаются Шагом. Тренер поощряет тех, кто быстрее добежал до куста, подбадривает отставших. Расстояние 10-12 м.
3.	«Брось и догони»	5-6 детей встают на исходную линию на расстоянии шага друг от друга. В руках у каждого по мячу. Дети бросают мячи по сигналу двумя руками снизу, догоняют их, берут и встают за вторую черту (на расстоянии 5-6 шагов от исходной). Снова бросают мяч догоняют, возвращаются к исходной линии и передают мячи следующим детям. <i>Правила:</i> бросать всем вместе по сигналу тренера; догнав мяч, поднять, встать на вторую линию и ждать сигнала к повторному броску. <i>Усложнение:</i> бросать - мяч от груди двумя руками, предварительно согнув их; бросать мяч из-за головы также двумя руками.
4.	«Догони обруч»	Пока дети еще не научились хорошо прокатывать обруч, тренер толкает обруч сам и выбирает того кто будет догонять его. Ребенок должен бежать быстро, чтобы суметь подхватить обруч пока он катится. Затем дети выполняют задание сами.
5.	«Птицы и лиса»	Дети-птицы устраиваются на пеньках, низких ветках деревьев, на поваленном дереве. Это их гнезда. Вдалеке - норка лисы. Птицы слетают с деревьев на землю, перелетают с одного места на другое, расправив крылья, ищут насекомых (жучков, червячков, мошек и т.п.). По сигналу тренера: «Лиса!» - все прячутся в свои гнезда. Лиса выбегает из норы и пытается догнать птицу, которая не успела спрятаться в гнездо.
6.	«Принеси предмет»	Дети находятся на одной стороне площадки. На противоположной стороне раскладываются предметы (игрушки, мячи, обручи и т.д.). Тренер предлагает кому-либо допрыгать на двух ногах до игрушек и принести определенную игрушку. Затем дается задание другому ребенку и т.д. Игру можно усложнить, применив несколько препятствий (перешагивать или перепрыгивать через кубики).

7.	«Найди свое дерево»	Тренер делит детей на 3 группы, каждая становится у определенного дерева. Тренер обращает внимание детей на то, у какого дерева они стоят, просит назвать его. Затем по его сигналу все разбегаются в разные стороны. Когда тренер произнесет: «Найди свое дерево!», дети должны собраться группами у своих деревьев.
8.	«Шире шаг»	Тренер чертит несколько линий или кружков на расстоянии 35-40 см (диаметр кружков 40-50 см). Дети бегут, перешагивая через линии или из кружка в кружок. Упражнение помогает вырабатывать легкий бег; оно может выполняться индивидуально и небольшими группами.
9.	«По узенькой дорожке»	Нужно начертить две прямые или зигзагообразные линии (как можно длиннее) на расстоянии 10 см одна от другой. Дети должны пройти или пробежать между этими линиями. Упражнение можно усложнить, предложив детям пройти по «узенькой дорожке» (по линии или по бревну) с мешочком на голове. Его вес 200-250 г.
10.	«Воробышки и кот»	Дети-воробышки прячутся в свои гнездышки (за линию, в кружки, нарисованные на земле) на одной стороне площадки. На другой стороне площадки греется на солнышке кот. Как только кот задремлет, воробышки вылетают на дорогу, перелетают с места на место, ищут крошки, зернышки (дети приседают, стучат пальцами по коленям, как будто клюют). Но вот просыпается кот, мяукает и бежит за воробышками, которые улетают в свои гнезда. Сначала роль кота выполняет тренер, а затем кто-нибудь из детей.
11.	«Не забегай в круг»	На земле чертят большой круг (диаметром 2-3 м). Дети располагаются за линией круга на одной стороне, тренер становится в центр круга. Дети перебегают на другую сторону, забегая в круг, но быстро стараясь выбежать из него. Тренер ловит тех, кто не успел выбежать из круга. Затем можно выбрать ловишкой ребенка. Кого осалили в кругу, считается пойманным. Отмечают тех детей, кого ни разу не осалили.
12.	«Лохматый пес»	Один ребенок изображает пса - ложится на травку, голову кладет на вытянутые вперед руки. Дети вместе с тренером тихо идут к псу и произносят такие стихи: Вот лежит лохматый пес, В лапы свой уткнувши нос, Тихо, смирно он лежит, Не то дремлет, не то спит. Подойдем к нему, разбудим И посмотрим что же будет. Пес вскакивает, начинает лаять и бежит за детьми, они убегают и прячутся.

13.	«Солнышко и дождик»	Дети выбирают себе домики. По сигналу взрослого: «Солнышко!» - идут гулять, а по сигналу: «Дождик!» - прячутся в свои домики. В этой игре во время прогулки дети могут не только бегать, но и выполнять движения, предложенные тренером. Взрослый заранее должен показать малышам, как выполнять эти движения. Игра повторяется 5-6 раз.
14.	«Берегись, заморожу»	Все играющие собираются на одной стороне площадки, тренер с ними: «Убегайте, берегитесь, догоню и заморожу», - говорит он. Дети бегут к противоположной стороне площадки, чтобы спрятаться в доме. Пойманный ребенок, становится водящим.
15.	«Снежинки и ветер»	Дети собираются в кружок и берутся за руки. По сигналу тренера: «Ветер задул сильный, сильный. Разлетайтесь, снежинки!» - дети разбегаются в разных направлениях по площадке, расправляют руки в стороны, покачиваются, кружатся Тренер говорит: «Ветер стих! Возвращайтесь, снежинки, в кружок!» Дети сбегаются в кружок и берутся за руки. Игра повторяется вновь.
16.	«Лиса в курятнике»	На одной стороне площадки ставят гимнастические скамейки - это насест для кур. На противоположной стороне находится нора лисы. Один из играющих назначается лисой, остальные - куры. По сигналу тренера куры спрыгивают с насеста, ходят и бегают по площадке (двору), клюют зерна, хлопают крыльями По сигналу тренера «Лиса!» куры убегают в курятник и взбираются на насест, а лиса старается поймать курицу, не успевшую спастись, и уводит ее в свою нору. Остальные куры снова спрыгивают с насеста, и игра возобновляется. Игра заканчивается, когда лиса поймает двух-трех кур. Можно ее повторить с другой лисой.
17.	«Быстро в домик»	Гимнастические скамейки -домики - расположены на одной стороне площадки. Тренер говорит: «Идите гулять». Дети спрыгивают со скамеек и разбегаются по площадке. По сигналу тренера: «Быстро в домик!» - они должны быстро встать на скамейку. Игра повторяется 4-5 раз.
18.	«Спящая лиса»	Выбирают лису. Она уходит в угол площадь: (пору) и крепко засыпает (закрывает глаза). На противоположной стороне площадки, за чертой - дом зайцев. Они резвятся на площадке, бегая в разных направлениях. Через некоторое время тренер говорит: «Лиса проснулась!» Все дети, спасаясь от лисы, бегут в свой дом. Лиса догоняет их, стараясь дотронуться рукой. Пойманных детей лиса отводит в пору. Когда в норе окажется 2-3 ребенка, выбирается новая лиса.

		Игра повторяется пока в роли лисы не побывает каждый ребенок. В конце тренер отмечает самую ловкую лису.
19.	«Добеги до предмета»	Тренер называет предмет на площадке, до которого нужно добежать. По команде дети бегут и шагом возвращаются обратно. Затем тренер называет другой предмет. Игра повторяется 3-4 раза. Тренер отмечает тех, кто во время бега не задевал товарищей.
20.	«Наседка и цыплята»	Дети изображают цыплят, тренер-наседку, все располагаются на месте, огороженном натянутой между стойками веревкой (на высоте 30-40 см). Наседка отправляется на поиски корма, зовет цыплят: «Ко-ко-ко». По ее зову цыплята подлезают под веревку, бегут к ней, гуляют, наклоняются, приседают, ищут корм. Когда тренер произносит: «Большая птица летит!» - все цыплята быстро убегают на свое место. Тренер в это время может приподнять веревку повыше, чтобы дети не задевали ее. Роль наседки могут в дальнейшем выполнять и сами дети.
21.	«Ловишки»	Выбирают ловишку. По сигналу тренера «раз, Два, три, лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка их ловит, дотрагиваясь рукой. Пойманные дети отходят в сторону. Когда будет поймано 3-4 ребенка, выбирается новый ловишка. Игра повторяется 3-4 раза.
22.	«У ребят порядок строгий».	Играющие стоят в колонне по росту. По сигналу тренера расходятся по площадке в любом направлении, произнося слова: «У ребят порядок строгий, знают все свои места. Ну, трубите веселей: "Тра-та-та, тра-та-та!"». По команде «становись» дети становятся по росту в колонну. Отмечают самых быстрых и ловких детей.
23.	«Подпрыгни повыше»	Тренер держит в руках ленточку, дети стоят в кругу. Подозвав к себе 2-3 ребенка, он предлагает им подпрыгнуть и коснуться ленточки. Затем вызывает других детей, игра продолжается.
24.	«Кто дальше прыгнет»	Дети выстраиваются по линии. По сигналу тренера выполняют прыжок вперед. Побеждает тот, кто дальше прыгнул. Игра повторяется 4-5 раз.
25.	«На одной ножке по дорожке»	Дети встают по краю площадки. Тренер предлагает им допрыгать до середины площадки на правой ноге (3-4 м). Обратно дети бегут. Затем прыгают на другой ноге.
26.	«Обезьянки»	Тренер говорит, что дети должны взбираться на дерево - гимнастическую стенку, как обезьянки, которые срывают фрукты с деревьев. Они по двое подходят к стенке, встают лицом к ней и взбираются до 3-4 рейки. Остальные стоят и смотрят, как обезьянки взбираются по деревьям. Затем таким же образом взбирается по лесенке следующая пара детей. Отмечают детей, которые хорошо взбираются на лесенку.

27.	«Найди себе пару»	Дети встают в пары, взявшись за руки, и идут по площадке. По сигналу тренера дети разбегаются по всей площадке. По другому сигналу они должны быстро найти своего товарища. Тренер отмечает наиболее быстрых. Игра повторяется 3-4 раза. до ленточки, берут ее, машут над головой, кладут на место и возвращаются
28.	«Рыбаки и сеть»	Дети бегают по площадке перед гимнастической стенкой. Это - рыбки в пруду. Гимнастическая стенка - большая сеть. Тренер говорит слова: «Рыбаки закинули сеть, по рыбки их не боятся». Дети бегут к сети, пролезают между рейками и оказываются в безопасном месте. Тренер говорит: «Рыбаки ушли и не поймали ни одной рыбки». Дети возвращаются на площадку и снова бегают. Игра повторяется 3-4 раза.