

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
"Лицей № 77 г. Челябинска"

ПРИНЯТО  
Решением Педагогического Совета  
от 29.12.2020г. Протокол № 3



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  
программа

**физкультурно-спортивная направленность**

«Здоровый образ жизни» (Секция «Гимнастика»)

Возраст учащихся: 14-17 лет

Срок реализации: 3 года

**Составитель:** Автор-составитель:  
Шакамалов Геннадий Мавлитович,  
педагог дополнительного образования

Челябинск, 2020

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1 Пояснительная записка.....	3
2 Учебный план.....	5
3 Содержание изучаемого курса.....	7
4 Календарный учебный график.....	22
5 Методическое и материально-техническое обеспечение ДООП.....	23
6 Список литературы.....	28

## 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлено на основе следующих нормативных документов: Рекомендации по организации внеурочной деятельности учащихся. Закон. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012г. ст.75. Нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре и спорту. Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях. Программа секции «Гимнастика» предусматривает технику выполнения и последовательность обучения акробатическим упражнениям. Она направлена на развитие физических способностей детей. В программе раскрывается структура по спортивной гимнастике, принципы проведения занятий, календарно-тематический план, планирование учебного материала, распределение двигательной деятельности, контрольные упражнения и нормативы для оценки ОФП и СФП, классификация акробатических упражнений, техника выполнения и последовательность обучения акробатическим упражнениям, развитие физических качеств.

Гимнастика – это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулируемую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров. Отличительной чертой гимнастики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Занятия по гимнастике направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость). Движения доставляют детям радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Акробатические упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышает возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

С целью более эффективного осуществления индивидуального подхода к каждому ребенку в соответствии с его природными особенностями программа построена по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Этот принцип был сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и другие. Его применение позволяет вызывать у

детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Данная программа направлена на удовлетворение образовательных потребностей и интересов школьников Лицея № 77: безопасность обучения, организацию досуга школьников и предусматривает решение следующих задач:

- создание оптимальных условий для удовлетворения интересов, склонностей и дарований учащихся;
- пропаганда и формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья занимающихся, привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- формирование, совершенствование специальных двигательных навыков, умение применять их самостоятельно.

Учебный материал состоит из теоретического и практического разделов. Теоретические занятия проводятся в форме бесед продолжительностью 15-20 минут. На практических занятиях следует разъяснять отдельные вопросы техники акробатических упражнений, методике обучения и тренировки, правил соревнований. Изучение и совершенствование акробатических упражнений производится с соблюдением дидактических принципов последовательности, наглядности и систематичности.

Срок освоения программы составляет три года обучения по 306 часов каждый год, за три года обучения учащийся должен освоить 918 часов.

Занятия проводятся три раза в неделю в по три академических часа, в течение учебного года.

**Программа может быть частично реализована в дистанционном формате.**

**Цель программы:** обучение двигательным действиям по спортивной акробатике и гимнастике, а также подготовка к участию в Олимпиаде по физической культуре среди школьников.

**Задачи программы:**

1. Обучение элементам спортивной акробатики.
2. Обучение упражнениям спортивной гимнастики.
3. Повышение уровня физической подготовленности школьников.
4. Разучивание комбинаций по гимнастике для участия в Олимпиаде по физической культуре.
5. Воспитание морально-волевых качеств.

В результате освоения данной программы ученики должны:

1. Уметь выполнять элементы спортивной акробатики;
2. Уметь выполнять элементы и упражнения спортивной гимнастики;
3. Выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
4. Владеть методикой проведения разминки для занятий физической культурой и спортом.
5. Принимать участие в Олимпиаде по физической культуре.

## 2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 1 – Учебный план работы первого года обучения (8 класс)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	25	25	-	Опрос
2	Общая физическая подготовка	60	-	60	Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	96	-	96	Тестирование
4	Изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений	105	-	105	Соревнования
5	Контрольные испытания	20	-	20	Тестирование
	Всего по программе	306	25	194	

Таблица 2 – Учебный план работы второго года обучения (9 класс)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	25	25	-	Опрос
2	Общая физическая подготовка	62	-	62	Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	94	-	94	Тестирование
4	Изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений	105	-	105	Соревнования

5	Контрольные испытания	20	-	20	Тестирование
	Всего по программе	306	25	194	

Таблица 3 – Учебный план работы третьего года обучения (10-11 класс)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	25	25	-	Опрос
2	Общая физическая подготовка	54	-	54	Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	94	-	94	Тестирование
4	Изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений	105	-	105	Соревнования
5	Инструкторская и судейская практика	6		6	Соревнования
6	Контрольные испытания	20	-	20	Тестирование
	Всего по программе	306	25	194	

### 3 СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Таблица 4 Содержание программы первого года обучения (8 класс)

п/п №	ТЕМА	Кол-во часов теория/ практика	СОДЕРЖАНИЕ
1	Физическая культура и спорт в России	5 Теория	Понятие о физической культуре, значение физической культуры в укреплении здоровья, всестороннем физическом развитии, в подготовке к труду и повседневной жизни. Развитие физической культуры и спорта в России.
2	Личная гигиена, режим закаливания	4 Теория	Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви, жилья, сна. Гигиеническое значение водных процедур: умывания, купания, обтирания. Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы занятий акробатикой и гимнастикой. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения.
3	Врачебный контроль и самоконтроль	4 Теория	Роль, значение и содержание врачебного контроля при занятиях гимнастикой и акробатикой. Порядок осуществления врачебного контроля. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля; субъективные данные самоконтроля.
4	Моральный и волевой облик спортсмена	4 Теория	Поведение на соревнованиях и на занятиях. Права и обязанности учащегося.
5	Оборудование и инвентарь для занятий гимнастикой	4 Теория	Снаряды гимнастического многоборья. Женские и мужские виды. Особенности выполнения упражнений на различных гимнастических снарядах.
6	Правила поведения в спортивном зале	4 Теория	Требования к форме на занятиях по гимнастике. Особенности установки снарядов и подготовки мест занятий. Правила поведения на тренировке.
7	Комплекс ОФП №1 «Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах»	16 часов Практика	Для верхних конечностей: поднятие и опускание рук – вперед, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений. Из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение; тоже, но со скакалкой, руки вверх шире плеч. Для туловища: повороты, наклоны в сторону, вперед из различных исходных положений. Для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставах. Поднятие прямой ноги вперед, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической

			<p>стенки и опираясь о нее рукой, свободную руку на пояс: а) махи ногой вперед, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенки и опираясь на нее рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо); б) встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса. Присесть на опорной ноге, удерживать прямую ногу на рейке; в) стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, в сторону и назад с помощью тренера (не допускать болевых ощущений).</p>
8	<p>Комплекс ОФП №2 «Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах»</p>	<p>16 часов Практика</p>	<p>Обучение шпагата рекомендуется начинать с выполнения упражнений, описанных в комплексе №1: поднимание ног в сторону на 90 градусов, содействует хорошему выполнению прямого шпагата и исключает травматические повреждения.</p> <p>Для нижних конечностей: из упора лежа ноги врозь (шире), носки повернуты наружу, поворот туловища направо и налево, выставляя руки то в одну, то в другую сторону. Поворачиваясь налево, стремиться коснуться пола правым бедром, поворачиваясь направо, - левым бедром; стоя лицом к гимнастической стенке, развести ноги врозь (шире). Держась руками за стенку, стремиться опуститься как можно ниже; тоже, но встать на 2 – 3 рейку.</p> <p>Выпады, шпагаты.</p> <p>Для туловища: Разные виды «складочек» в положении сидя.</p> <p>При выполнении разного вида «складочек» необходимо тянуться максимально вперед.</p> <p>Вариант 1: вторая нога согнута в колене, пятка внутрь в области паха. Выполнить медленно наклон вперед, до полного касания корпусом передней поверхности вытянутой ноги. Зафиксировать это положение в течение 5 сек. Затем сменить положение ног и повторить упражнение.</p> <p>Вариант 2: вторая нога согнута в колене, голень параллельна вытянутой ноге, подошва стопы направлена вверх. Методика выполнения та же, что и в варианте 1. Данное упражнение предполагает наличие хорошей подвижности в коленном суставе, потому, если возникают боли, то это сигнал к тому, что упражнение следует выполнять в облегченном варианте.</p>
9	<p>Комплекс ОФП №3 «Упражнения на развитие силовой выносливости»</p>	<p>16 часов Практика</p>	<p>Для мышц нижних конечностей «Приседание»</p> <p>Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный.</p> <p>Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.</p> <p>Используемое оборудование: с собственным весом, с</p>

			<p>гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: И.п.: стойка, ноги врозь (другой вариант – широкая стойка ноги врозь), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить приседание до угла 90° в коленном суставе, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина выпрямленная (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.</p> <p>«Выпады».</p> <p>Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный.</p> <p>Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.</p> <p>Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: И.п.: стойка ноги врозь, стопы параллельны, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла 90°, на выдохе – вернуться в И.п.</p> <p>Вариации: выпады вперед и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике, когда ноги не меняются).</p> <p>Методические указания те же: спина выпрямлена, колено не выходит за пределы стопы, угол сгибания в коленных суставах не менее 90°.</p> <p>«Наклоны» (становая тяга).</p> <p>Упражнение: односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: мышцы задней группы бедра, ягодичные мышцы, мышцы разгибатели позвоночника.</p> <p>Оборудование: с собственным весом, гантели, бодибар, набивной мяч. Движение: И.п.: стойка ноги врозь, хват на ширине плеч (если с бодибаром), взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла 90° бедро-корпус, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), ход рук с отягощением или без вдоль бедра, не блокировать коленные суставы.</p>
10	Комплекс ОФП №4 «Упражнения на развитие силовой выносливости»	14 часов Практика	<p>«Диагональное скручивание».</p> <p>Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: межпозвоночные соединения. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота и косые мышцы живота. Движение: И.п.: лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. На выдохе – выполнить сгибание и одновременно поворот туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в И.п.</p> <p>Методические указания: поясница прижата к полу (коврику), таз зафиксирован, исключить инерцию и</p>

			<p>движение в шейном отделе позвоночника. «Планка».</p> <p>Выполнение: И.п.: упор лежа на предплечья, удержание И.п. Методические указания: не прогибаться в пояснице, живот подтянут. Облегченный вариант – с колен.</p> <p>«Полный сед».</p> <p>Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения, тазобедренный сустав. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота, мышцы-сгибатели бедра. Движение: И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, на выдохе – выполнить полный сед, на вдохе вернуться в И.п.</p>
11	Упражнения специальной физической подготовки	96 часов Практика	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поднимание и опускание рук в стороны, вперед, вверх, со сгибанием в локтевых суставах.</li> <li>2. Наклоны и повороты тулов в различных направлениях из различных исходных положений. Круговые движения туловищем.</li> <li>3. Подтягивание в висе лежа на низкой жерди или перекладине.</li> <li>4. В висе на высокой перекладине или верхней жерди.</li> <li>5. «Отжимание» в упоре лежа (спина прямая).</li> <li>6. Подбрасывание и ловля набивного мяча.</li> <li>7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади.</li> <li>8. Лежа на спине, на мате: сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами.</li> <li>9. Лежа на животе прогнувшись, руки вверх «качалка».</li> <li>10. То же на правом, левом боку.</li> <li>11. В висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног в вис углом.</li> <li>12. Угол в висе на гимнастической стенке (держать).</li> <li>13. Лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены сгибание тулов. до прямого угла.</li> </ol>
12	Акробатика	30 часов Практика	<p>Из стойки «старт пловца» прыжком два темповых кувырка вперед, перейти в упор лёжа. Силой из упора лёжа выйти в упор стоя на голове и руках (без толчка ногами (силой)). Приход в упор присев и в темпе кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. Согнувшись, руки в стороны. Через прыжок прогнувшись прийти в основную стойку.</p>
13	Перекладина	25 часов Практика	<p>Из размахивания подъем разгибом в упор. В упоре перемах левой (правой) вперед. Перехват снизу. Оборот вперед верхом. Перемах другой в упор сзади. Перехватом руки поворот кругом в упор хватом сверху. Махом назад соскок с поворотом на 900 или 1800 в стойку боком к снаряду.</p>
14	Брусья	25 часов Практика	<p>С разбега в упор на плечах. Подъем разгибом, в сед, ноги врозь. Кувырок вперед в сед ноги врозь. Стойка на плечах. Перейти в упор силой внутрь. Угол держать. 2-3 маха в упоре. Соскок вперед с поворотом на 900</p>

			лицом к брусьям.
15	Опорный прыжок	25 часов Практика	Прыжок, согнув ноги через гимнастического «козла» (в длину) (h-110 см.)
16	Контрольные испытания	20 часов Практика	1. Бег 1 км. 2. Подтягивание в висе на перекладине (мальчики); подтягивание в висе углом (девочки); 3. Отжимание от пола в упоре лежа. 4. Прыжок в длину. 5. Челночный бег 3x10 м. 6. Наклон, вперед сидя ноги врозь.

Таблица 4 Содержание программы второго года обучения (9 класс)

п/п №	ТЕМА	Кол-во часов теория/ практика	СОДЕРЖАНИЕ
1	Физическая культура и спорт в России	5 Теория	Понятие о физической культуре, значение физической культуры в укреплении здоровья, всестороннем физическом развитии, в подготовке к труду и повседневной жизни. Развитие физической культуры и спорта в России.
2	Личная гигиена, режим закаливания	4 Теория	Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви, жилья, сна. Гигиеническое значение водных процедур: умывания, купания, обтирания. Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы занятий акробатикой и гимнастикой. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения.
3	Врачебный контроль и самоконтроль	4 Теория	Роль, значение и содержание врачебного контроля при занятиях гимнастикой и акробатикой. Порядок осуществления врачебного контроля. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля; субъективные данные самоконтроля.
4	Моральный и волевой облик спортсмена	4 Теория	Поведение на соревнованиях и на занятиях. Права и обязанности учащегося.
5	Оборудование и инвентарь для занятий гимнастикой	4 Теория	Снаряды гимнастического многоборья. Женские и мужские виды. Особенности выполнения упражнений на различных гимнастических снарядах.
6	Правила поведения в спортивном зале	4 Теория	Требования к форме на занятиях по гимнастике. Особенности установки снарядов и подготовки мест занятий. Правила поведения на тренировке.
7	Комплекс ОФП №1 «Общеразвива	16 часов Практика	Для верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны; круговые движения руками

	ющие упражнения для развития подвижности в суставах»		<p>в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений. Из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение; тоже, но со скакалкой, руки вверх шире плеч.</p> <p>Для туловища: повороты, наклоны в сторону, вперед из различных исходных положений.</p> <p>Для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставах. Поднимание прямой ноги вперед, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о нее рукой, свободную руку на пояс: а) махи ногой вперед, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенки и опираясь на нее рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо); б) встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса. Присесть на опорной ноге, удерживать прямую ногу на рейке; в) стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, в сторону и назад с помощью тренера (не допускать болевых ощущений).</p>
8	Комплекс ОФП №2 «Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах»	16 часов Практика	<p>Обучение шпагата рекомендуется начинать с выполнения упражнений, описанных в комплексе №1: поднимание ног в сторону на 90 градусов, содействует хорошему выполнению прямого шпагата и исключает травматические повреждения.</p> <p>Для нижних конечностей: из упора лежа ноги врозь (шире), носки повернуты наружу, поворот туловища направо и налево, выставляя руки то в одну, то в другую сторону. Поворачиваясь налево, стремиться коснуться пола правым бедром, поворачиваясь направо, - левым бедром; стоя лицом к гимнастической стенке, развести ноги врозь (шире). Держась руками за стенку, стремиться опуститься как можно ниже; тоже, но встать на 2 – 3 рейку.</p> <p>Выпады, шпагаты.</p> <p>Для туловища: Разные виды «складочек» в положении сидя.</p> <p>При выполнении разного вида «складочек» необходимо тянуться максимально вперед.</p> <p>Вариант 1: вторая нога согнута в колене, пятка внутрь в области паха. Выполнить медленно наклон вперед, до полного касания корпусом передней поверхности вытянутой ноги. Зафиксировать это положение в течение 5 сек. Затем сменить положение ног и повторить упражнение.</p> <p>Вариант 2: вторая нога согнута в колене, голень параллельна вытянутой ноге, подошва стопы направлена вверх. Методика выполнения та же, что и в варианте 1. Данное упражнение предполагает наличие хорошей подвижности в коленном суставе, потому,</p>

			если возникают боли, то это сигнал к тому, что упражнение следует выполнять в облегченном варианте.
9	Комплекс ОФП №3 «Упражнения на развитие силовой выносливости»	16 часов Практика	<p>Для мышц нижних конечностей «Приседание» Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: И.п.: стойка, ноги врозь (другой вариант – широкая стойка ноги врозь), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить приседание до угла 90° в коленном суставе, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина выпрямленная (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу. «Выпады». Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: И.п.: стойка ноги врозь, стопы параллельны, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла 90°, на выдохе – вернуться в И.п. Вариации: выпады вперед и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике, когда ноги не меняются). Методические указания те же: спина выпрямлена, колено не выходит за пределы стопы, угол сгибания в коленных суставах не менее 90°. «Наклоны» (становая тяга). Упражнение: односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: мышцы задней группы бедра, ягодичные мышцы, мышцы разгибатели позвоночника. Оборудование: с собственным весом, гантели, бодибар, набивной мяч. Движение: И.п.: стойка ноги врозь, хват на ширине плеч (если с бодибаром), взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла 90° бедро-корпус, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), ход рук с отягощением или без вдоль бедра, не блокировать коленные суставы.</p>

10	Комплекс ОФП №4 «Упражнения на развитие силовой выносливости»	6 часов Практика	<p>«Диагональное скручивание».</p> <p>Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: межпозвоноквые соединения. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота и косые мышцы живота. Движение: И.п.: лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. На выдохе – выполнить сгибание и одновременно поворот туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в И.п.</p> <p>Методические указания: поясница прижата к полу (коврику), таз зафиксирован, исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.</p> <p>«Планка».</p> <p>Выполнение: И.п.: упор лежа на предплечья, удержание И.п. Методические указания: не прогибаться в пояснице, живот подтянут. Облегченный вариант – с колен.</p> <p>«Полный сед».</p> <p>Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: межпозвоноквые соединения, тазобедренный сустав. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота, мышцы-сгибатели бедра. Движение: И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, на выдохе – выполнить полный сед, на вдохе вернуться в И.п. Методические указания: исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.</p> <p>Методические рекомендации и дозировка к выполнению упражнений: В зависимости от уровня физической подготовленности и состояния здоровья количество повторений варьируется от 15 до 30 раз в одну серию. При достижения высокого уровня выполнения упражнений (упражнение выполняется свободно 25-30 раз за одну серию), необходимо менять исходное положение и/или использовать отягощения.</p>
11	Упражнения специальной физической подготовки	94 часа Практика	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поднимание и опускание рук в стороны, вперед, вверх, со сгибанием в локтевых суставах.</li> <li>2. Наклоны и повороты тулов в различных направлениях из различных исходных положений. Круговые движения туловищем.</li> <li>3. Подтягивание в висе лежа на низкой жерди или перекладине.</li> <li>4. В висе на высокой перекладине или верхней жерди.</li> <li>5. «Отжимание» в упоре лежа (спина прямая).</li> <li>6. Подбрасывание и ловля набивного мяча.</li> <li>7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади.</li> <li>8. Лежа на спине, на мате: сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами.</li> <li>9. Лежа на животе прогнувшись, руки вверх «качалка».</li> <li>10. То же на правом, левом боку.</li> <li>11. В висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног в</li> </ol>

			<p>вис углом.</p> <p>12. Угол в вися на гимнастической стенке (держать).</p> <p>13. Лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены сгибание туловища до прямого угла.</p>
12	Акробатика	30 часов Практика	<p>Равновесие на одной ноге, руки в стороны. Делая круг руками вперёд выпад вперёд. Кувырок вперёд. Лечь – поднять туловище и наклониться вперёд до касания колен (ноги вместе) удержать наклон 2 сек. В темпе перекат назад через плечо в полушпагат, руки в стороны. Из полушпагата с упором руками перейти в положение упор присев. Накат вперёд в положение упор стойка на лопатках. Перекат вперёд в упор присев. В темпе прыжок, прогнувшись ноги в стороны. Основная стойка.</p>
13	Перекладина	25 часов Практика	<p>Из размахивания подъём разгибом в упор. В упоре перемах левой (правой) вперёд. Перехват снизу. Оборот вперёд верхом. Перемах другой в упор сзади. Перехватом руки поворот кругом в упор хватом сверху. Махом назад соскок с поворотом на 900 или 1800 в стойку боком к снаряду.</p>
14	Брусья	25 часов Практика	<p>Из хвата за нижнюю жердь, толчком двумя прийти в вис прогнувшись на нижней, с опорой ногами о верхнюю жердь. Махом одной и толчком другой о верхнюю (или толчком двумя) подъём переворотом в упор на нижней, темповой перемах ногой через нижнюю сделать поворот в положение, лёжа на бёдрах на нижней с хватом за верхнюю. Толчком одной о нижнюю и махом другой подъём переворотом в упор на верхней. Спад на нижнюю жердь в сед углом, рука в сторону (другая хват за верхнюю). Из седа углом в темпе перемах обеих ног вовнутрь, с упором о нижнюю и хватом за верхнюю соскок назад, ноги вместе.</p>
15	Бревно	25 часов Практика	<p>Перемахом ноги врозь в сед упором руками сзади, сед углом, руки в стороны (держать). Махом назад в упор, лёжа. Подъём туловища в положение сед на пятках руки скольжением по бревну подтягиваются к коленям, голова наклонена вперёд, к груди. Упор руками сзади перейти в сед ноги врозь. Из седа ноги врозь перейти в сед углом (можно удерживать равновесие руками сзади, но лучше выполнить руки в стороны), держать. Небольшим отмахом назад и зацепом другой снизу (ближе к ягодицам) выполнить подъём в упоре на одной (равновесие). Шаги «вальсет», «польки». Махом «правой / левой» назад поворот на 1800, руки дугами вниз и вверх. Не приставляя ногу равновесие «ласточка», руки в стороны (обозначить). Махом вперёд поворот на 1800, руки дугами в стороны и вверх (задняя на носок). Соскок в сторону с поворотом к бревну.</p>
16	Контрольные испытания	20 часов Практика	<p>1. Бег 1 км.</p> <p>2. Подтягивание в вися на перекладине (мальчики);</p>

			<p>подтягивание в висе углом (девочки);</p> <p>3. Отжимание от пола в упоре лежа.</p> <p>4. Прыжок в длину.</p> <p>5. Челночный бег 3x10 м.</p>
--	--	--	---

Таблица 5 Содержание программы второго года обучения (9 класс)

п/п №	ТЕМА	Кол-во часов теория/ практика	СОДЕРЖАНИЕ
1	Физическая культура и спорт в России	5 Теория	Понятие о физической культуре, значение физической культуры в укреплении здоровья, всестороннем физическом развитии, в подготовке к труду и повседневной жизни. Развитие физической культуры и спорта в России.
2	Личная гигиена, режим закаливания	4 Теория	Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви, жилья, сна. Гигиеническое значение водных процедур: умывания, купания, обтирания. Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы занятий акробатикой и гимнастикой. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения.
3	Врачебный контроль и самоконтроль	4 Теория	Роль, значение и содержание врачебного контроля при занятиях гимнастикой и акробатикой. Порядок осуществления врачебного контроля. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля; субъективные данные самоконтроля.
4	Моральный и волевой облик спортсмена	4 Теория	Поведение на соревнованиях и на занятиях. Права и обязанности учащегося.
5	Оборудование и инвентарь для занятий гимнастикой	4 Теория	Снаряды гимнастического многоборья. Женские и мужские виды. Особенности выполнения упражнений на различных гимнастических снарядах.
6	Правила поведения в спортивном зале	4 Теория	Требования к форме на занятиях по гимнастике. Особенности установки снарядов и подготовки мест занятий. Правила поведения на тренировке.
7	Комплекс ОФП №1 «Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах»	16 часов Практика	Для верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений. Из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение; тоже, но со скакалкой, руки вверх шире плеч. Для туловища: повороты, наклоны в сторону, вперед из

			<p>различных исходных положений.</p> <p>Для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставах. Поднимание прямой ноги вперед, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о нее рукой, свободную руку на пояс: а) махи ногой вперед, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенки и опираясь на нее рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо); б) встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса. Присесть на опорной ноге, удерживать прямую ногу на рейке; в) стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, в сторону и назад с помощью тренера (не допускать болевых ощущений).</p>
8	Комплекс ОФП №2 «Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах»	16 часов Практика	<p>Обучение шпагата рекомендуется начинать с выполнения упражнений, описанных в комплексе №1: поднимание ног в сторону на 90 градусов, содействует хорошему выполнению прямого шпагата и исключает травматические повреждения.</p> <p>Для нижних конечностей: из упора лежа ноги врозь (шире), носки повернуты наружу, поворот туловища направо и налево, выставляя руки то в одну, то в другую сторону. Поворачиваясь налево, стремиться коснуться пола правым бедром, поворачиваясь направо, - левым бедром; стоя лицом к гимнастической стенке, развести ноги врозь (шире). Держась руками за стенку, стремиться опуститься как можно ниже; тоже, но встать на 2 – 3 рейку.</p> <p>Выпады, шпагаты.</p> <p>Для туловища: Разные виды «складочек» в положении сидя.</p> <p>При выполнении разного вида «складочек» необходимо тянуться максимально вперед.</p> <p>Вариант 1: вторая нога согнута в колене, пятка внутрь в области паха. Выполнить медленно наклон вперед, до полного касания корпусом передней поверхности вытянутой ноги. Зафиксировать это положение в течение 5 сек. Затем сменить положение ног и повторить упражнение.</p> <p>Вариант 2: вторая нога согнута в колене, голень параллельна вытянутой ноге, подошва стопы направлена вверх. Методика выполнения та же, что и в варианте 1. Данное упражнение предполагает наличие хорошей подвижности в коленном суставе, потому, если возникают боли, то это сигнал к тому, что упражнение следует выполнять в облегченном варианте.</p>
9	Комплекс ОФП №3 «Упражнения на развитие	6 часов Практика	<p>Для мышц нижних конечностей</p> <p>«Приседание»</p> <p>Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы:</p>

	<p>силовой выносливости»</p>		<p>тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.</p> <p>Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: И.п.: стойка, ноги врозь (другой вариант – широкая стойка ноги врозь), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить приседание до угла 90° в коленном суставе, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина выпрямленная (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.</p> <p>«Выпады».</p> <p>Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.</p> <p>Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: И.п.: стойка ноги врозь, стопы параллельны, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла 90°, на выдохе – вернуться в И.п.</p> <p>Вариации: выпады вперед и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике, когда ноги не меняются). Методические указания те же: спина выпрямлена, колено не выходит за пределы стопы, угол сгибания в коленных суставах не менее 90°.</p> <p>«Наклоны» (становая тяга).</p> <p>Упражнение: односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: мышцы задней группы бедра, ягодичные мышцы, мышцы разгибатели позвоночника. Оборудование: с собственным весом, гантели, бодибар, набивной мяч. Движение: И.п.: стойка ноги врозь, хват на ширине плеч (если с бодибаром), взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла 90° бедро-корпус, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), ход рук с отягощением или без вдоль бедра, не блокировать коленные суставы.</p>
10	<p>Комплекс ОФП №4 «Упражнения на развитие силовой выносливости»</p>	<p>6 часов Практика</p>	<p>«Диагональное скручивание».</p> <p>Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: межпозвоночные соединения. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота и косые мышцы живота. Движение: И.п.: лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. На</p>

			<p>выдохе – выполнить сгибание и одновременно поворот туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в И.п.</p> <p>Методические указания: поясница прижата к полу (коврику), таз зафиксирован, исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.</p> <p>«Планка».</p> <p>Выполнение: И.п.: упор лежа на предплечья, удержание И.п. Методические указания: не прогибаться в пояснице, живот подтянут. Облегченный вариант – с колен.</p> <p>«Полный сед».</p> <p>Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения, тазобедренный сустав. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота, мышцы-сгибатели бедра. Движение: И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, на выдохе – выполнить полный сед, на вдохе вернуться в И.п. Методические указания: исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.</p> <p>Методические рекомендации и дозировка к выполнению упражнений: В зависимости от уровня физической подготовленности и состояния здоровья количество повторений варьируется от 15 до 30 раз в одну серию. При достижения высокого уровня выполнения упражнений (упражнение выполняется свободно 25-30 раз за одну серию), необходимо менять исходное положение и/или использовать отягощения.</p>
11	Комплекс ОФП 5	10 часов Практика	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поднимаясь на носки, развести руки в стороны (5–8 раз).</li> <li>2. Круговые движения руками в обе стороны (по 6–8 раз).</li> <li>3. Разведя руки в стороны и встав на носки, поднимать поочередно ноги (10–12 раз).</li> <li>4. Присесть; вставая, принять положение «ласточки» (6–8 раз).</li> <li>5. Бег на месте (8–10 с).</li> <li>6. Наклоны туловища вправо и влево со скольжением рук по бокам и бедрам (10–12 раз).</li> <li>7. Различные приседания: руки вперед, ноги вместе на ширине плеч и т. п. (10–12 раз).</li> <li>8. Подскоки: ноги врозь и скрестно (30–40 с).</li> <li>9. Потягивание и расслабление рук, наклон.</li> <li>10. Круговые движения туловища 5–6 раз в каждую сторону.</li> <li>11. Сгибать и разгибать руки в упоре о стул, стол (6–8 раз).</li> <li>12. Лежа поднимать одну или обе ноги (6–8 раз).</li> <li>13. Лежа скрещивать ноги и разводить в стороны (10–</li> </ol>

			<p>12 раз).</p> <p>14. Лежа выполнять движение ногами – «велосипед» (от 30 с до 1 мин).</p> <p>15. Прыжки со скакалкой 2–3 мин на месте и в движении. После паузы повторить.</p> <p>16. Спокойная ходьба.</p>
12	Упражнения специальной физической подготовки	94 часа Практика	<p>1. Поднимание и опускание рук в стороны, вперед, вверх, со сгибанием в локтевых суставах.</p> <p>2. Наклоны и повороты тулов в различных направлениях из различных исходных положений. Круговые движения туловищем.</p> <p>3. Подтягивание в висе лежа на низкой жерди или перекладине.</p> <p>4. В висе на высокой перекладине или верхней жерди.</p> <p>5. «Отжимание» в упоре лежа (спина прямая).</p> <p>6. Подбрасывание и ловля набивного мяча.</p> <p>7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади.</p> <p>8. Лежа на спине, на мате: сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами.</p> <p>9. Лежа на животе прогнувшись, руки вверх «качалка».</p> <p>10. То же на правом, левом боку.</p> <p>11. В висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног в вис углом.</p> <p>12. Угол в висе на гимнастической стенке (держать).</p> <p>13. Лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены сгибание тулов. до прямого угла.</p>
13	Акробатика	30 часов Практика	<p>Равновесие на одной, руки в стороны – из основной стойки, махом одной и толчком другой в стойку на руках (обозначить). Из стойки кувырок вперед. 2-3 шага разбега, выполнить переворот вперед с опорой на руки. Из положения стоя согнувшись выполнить кувырок назад (ноги прямые) с выходом в стойку на руках. Прийти в положение упор лёжа. Без толчка ногами выйти в положение стойка на голове и руках – опираясь руками сделать выход в стойку на руках вверх и в темпе выполнить кувырок вперед. Длинный кувырок прыжком вперед. Выпрыгнуть вверх, прогнувшись (в темпе).</p>
14	Перекладина	25 часов Практика	<p>Из размахивания подъем разгибом в упор, спад и подъем в упор. В упоре перемах левой (правой) вперед, перехват снизу, оборот вперед верхом, перехват сверху оборот назад верхом. Перемах одной в упор сзади, опуститься в вис, согнувшись, в темпе выход в сед на перекладину, поворот кругом в упор хватом сверху, с отмахом назад оборот назад у перекладины и в темпе соскок вперед прогнувшись.</p>
15	Брусья	25 часов Практика	<p>Комбинацию начинать из ряда ранее изученных захождений на снаряд (прыжком с опорой за концы брусьев; прыжком в упор на плечах из середины брусьев; выходом силой с концов брусьев; махом подъем прогнувшись в упор; с разбега в упор на плечах; прыжком из середины в упор). В комбинации обязательно показать элементы: - угол; кувырок вперед</p>

			<p>в сед ноги врозь; кувырок вперёд вовнутрь; махом подъём прогнувшись; поворот перемахом кругом; стойка на плечах.</p> <p>Соскок со снаряда: вперёд; назад, прогнувшись; из стойки на плечах на концах брусьев; вперёд с поворотом на 900 и 1800; из стойки на плечах боком.</p>
16	Бревно	25 часов Практика	<p>Наскок перемахом левой (правой) в сед врозь, р/р вперёд, вверх. Сед «углом», р/р в стороны. Поставить согнутую ногу на бревно, р/р вперёд. Зацепом с низу ногой, встать, р/р в стороны. Ноги в третьей позиции. Два слитных прыжка со сменой ног, с продвижением вперёд. Шаг правой, махом касаясь р/р носка, шаг левой (тоже). Правая скрестно перед левой, р/р вверх и в темпе поворот налево кругом в стойку, правая спереди, р/р в стороны. Шаг левой, полный присед – выход в стойку на одной (тоже на другой ноге). Махом правой прыжок на неё, левая назад. (Повторить прыжок на другой). Шаг левой, шаг правой поворот налево в полушпагат, р/р назад, соскок прогнувшись назад.</p>
17	Контрольные испытания	20 часов Практика	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег 1 км.</li> <li>2. Подтягивание в висе на перекладине (мальчики); подтягивание в висе углом (девочки);</li> <li>3. Отжимание от пола в упоре лежа.</li> <li>4. Прыжок в длину.</li> <li>5. Челночный бег 3x10 м.</li> <li>6. Наклон вперед сидя ноги врозь.</li> <li>7. Три кувырка вперед.</li> <li>8. Гимнастический мост.</li> </ol>

## 4 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

### Календарный график на 2020-2021 учебный год

#### 1. Продолжительность учебного года в МАОУ «Лицей № 77 г. Челябинска»

1) Начало учебного года – 01.09.2020 г., окончание года – 22.05.2021г;  
Продолжительность учебного года 34 недели

#### 2. Регламентирование образовательной деятельности на учебный год

1) Учебный год делится (Таблица 6)

Таблица 6 – Регламентирование образовательной деятельности на учебный год

	дата		Продолжительность (количество учебных недель)
	начало триместра	окончание триместра	
<b>1 триместр</b>	01.09.20	30.11.20	12 недель
<b>2 триместр</b>	01.12.20	28.02.21	11 недель
<b>3 триместр</b>	01.03.21	22.05.21	11 недель

2) Продолжительность каникул в течение учебного года (Таблица 7):

Таблица 7 – Регламентирование образовательной деятельности на учебный год

	Дата начала каникул	Дата окончания каникул	Продолжительность в днях
<b>осенние</b>	26.10.20	03.11.20	9 дней
<b>зимние</b>	28.12.20	12.01.21	16 дней
<b>весенние</b>	27.03.21	04.04.21	9 дней
<b>летние</b>	01.06.21	31.08.21	

3) Расписание учебных занятий:

Таблица 8 – Регламентирование образовательной деятельности на учебный год

День недели	начало	Окончание
вторник	16-00	18.15
четверг	16-00	18.15
суббота	16-00	18.15

## **5 МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДООП**

Для реализации данной программы необходимы следующие **материально-технические условия**:

1. Спортивный зал.
2. Гимнастические маты (10 штук).
3. Гимнастическая стенка.
4. Гимнастическая скамейка.
5. Гимнастический турник.
6. Гимнастическое бревно.
7. Разновысокие брусья.

Для обеспечения процесса подготовки необходим **кадровый состав** в качестве тренера по гимнастике (акробатике) с квалификацией учитель физической культуры.

**Программно-методические условия:** наличие учебно-методической литературы по спортивной гимнастике, акробатике, физической культуре.

### **Формы аттестации обучающихся**

Аттестация обучающихся проводится по показателю участия или неучастия в Олимпиаде школьников по физической культуре. Кроме этого проводится контрольное тестирование по показателям физической подготовленности занимающихся.

Данные формы контроля и аттестации позволяют выявить результативность в достижении поставленных задач данной учебной программы, оценить качество освоения учебного материала.

Краткое описание контрольных упражнений.

1. Наклон вперед с выпрямленными ногами. Испытуемый стоит на гимнастической скамейке в основной стойке. Затем, не сгибая ног, плавно наклоняется вперед - вниз до предела, проталкивая пальцами рук фиксатор, размеченной через 1 см, планки. В конечном положении наклона необходимо

зафиксировать положение кистей на 1 - 2 сек. Измеряется величина наклона в см, причем за отметку «0» принимают уровень скамейки, вверх от нее разметка со знаком «-», вниз - со знаком «+». Тест проводится два раза подряд, лучший результат заносится в протокол. Выявляется гибкость (подвижность) в тазобедренном суставе.

2. Движение прямой ноги в тазобедренном суставе вперед - вверх.

И.п. - лежа на спине, на полу (или мате). Одна нога (прямая) удерживается на полу партнером, другой ногой (свободной) выполняется маховое движение вперед - вверх. Для измерения амплитуды движения в градусах применяется специальный прибор - гониометр или угломер.

3. Движение прямой ноги в тазобедренном суставе назад - вверх. И.п. - лежа на животе, гониометр закрепляется во внутренней части голени у голеностопного сустава. Тестируемый выполняет максимальное для него маховое движение одной или двух ног назад - вверх. Результат подвижности также измеряется в градусах.

4. Движение прямой ноги в тазобедренном суставе в сторону - вверх. И.п. - лежа на боку, руки за голову. Гониометр закрепляется на тыльной стороне голени у голеностопного сустава. Испытуемый выполняет максимально возможное для него маховое движение в сторону - вверх. Результат измеряется в градусах.

5. Круговые движения прямыми руками в плечевых суставах с гимнастической палкой («выкрут»). И.п. - основная стойка, руки с гимнастической палкой впереди. Из этого положения сделать круговое движение прямыми руками так, чтобы руки с гимнастической палкой оказались сзади. Подвижность в плечевых суставах определяется расстоянием между кистями.

6. Прыжки на разметку. Испытуемый спрыгивает с ящика высотой 110 см на обозначенную линию (1,5 - 2 м от ящика) так, чтобы попасть на эту линию пятками. После объяснения ему даются две попытки. Результат (в см)

определяется по отклонению от линии (среднее из двух). За отклонение берется максимально удаленная пятая одной из ног.

Оценка: «отлично» - 3 см, «хорошо» - 5 см, «удовлетворительно» - 9 см, «достаточно» - 12 см, «плохо» - более 12 см.

7. Оценка способности к кинестетическому дифференцированию. К стенке крепится гимнастический мат 1X2 м (можно обозначить на стене спортзала прямоугольник указанного размера краской), в центре мата крепится обруч диаметром 0,8 м (можно его обозначить краской). Испытуемый, стоя спиной к мишени в двух метрах от нее, бросает теннисный мяч в цель, выполняя бросок над головой или плечом (как удобно тестируемому), вполборота смотря в цель. После объяснения дается один пробный и 5 зачетных бросков. Оценка: попадание в мат - 1 очко, в обруч - 2 очка, между обручем и мячом - 3 очка, в мяч - 4 очка.

8. Оценка способности к ориентированию в пространстве. Вокруг большого набивного мяча на расстоянии 3 м (в секторе с радиусом 3 м) находятся 5 малых мячей, между которыми 1,5 м. Около малых устанавливаются флажки с номерами от 1 до 5 (можно эти номера написать краской на самих мячах). Выполнение: испытуемый стоит лицом к большому мячу (он не должен видеть какие номера установлены на каждом малом мяче). По команде (называется номер) он разворачивается и бежит дотрагиваясь до названного мяча, бежит обратно касаясь рукой большого мяча, в момент касания большого мяча снова следует команда (называется другой номер) и т.д. Тест заканчивается когда испытуемый пробежит 3 раза, т.е. будут последовательно названы три номера. Определяется время. Расположение мячей (их номера) целесообразно менять после тестирования каждого испытуемого.

9. Бросок в подвижную цель. На высоте 2,3 м к стене крепится веревка длиной 0,6 м, к которой привязывается обруч (0,8 м). Выполнение: учитель отпускает обруч из горизонтального положения. Тестируемый, стоя в трех метрах от стены, бросает теннисный мяч, стараясь попасть в створ обруча,

после того, как он начинает движение в обратную сторону. Дается одна пробная и 5 зачетных попыток. Попадание в створ обруча - 2 очка, в обруч - 1 очко. Оценка: «отлично» - 9 очков, «хорошо» - 7, «удовлетворительно» - 4, «достаточно» - 2, «плохо» - менее 2 очков.

10. Оценка способности к комплексной реакции. К гимнастической стенке на высоте 1,2 м цепляются за крюки две гимнастические скамейки так, чтобы между ними оказалось пространство 10 - 12 см (своеобразный желоб, по которому будет катиться мяч). В верхнем конце этого желоба учитель удерживает мяч. Тестируемый стоит на линии нижних концов скамеек в 1,5 - 2 м от них спиной к ним (не глядя на мяч). По сигналу учитель отпускает мяч. Испытуемый по этому сигналу должен повернуться, быстро подбежать и остановить катящийся мяч. Оценивается расстояние в см, пройденное мячом до места его остановки испытуемым (лучшая из двух попыток).

11. Оценка способности к динамическому равновесию. Испытуемый, стоя в 1,5 м от перевернутой от гимнастической скамейки (узкая ее часть вверху), пальцами левой руки под правой рукой берется за правое ухо, на ладони вытянутой правой руки мяч (волейбольный или легкий резиновый). По команде тестируемый бежит по скамейке, сталкивает ногой на противоположном конце скамейки лежащий набивной мяч и возвращается обратно. Определяется время выполнения теста. Если испытуемый, теряя равновесие, спрыгивает со скамейки более 3-х раз, то тестирование не засчитывается. За каждое касание пола одной ногой к общему времени прибавляется одна сек.

12. Оценка способности к статическому равновесию. Стоя на одной ноге, другая нога согнута, развернута во фронтальной плоскости, ее пятка касается коленного сустава опорной ноги, руки на поясе, голова держится прямо. Тестирование выполняется с открытыми и закрытыми глазами. Отсчет времени начинается с момента принятия устойчивого положения, а прекращается в момент потери равновесия. Небольшие колебания туловища допускаются.

13. Оценка способности к статическому равновесию (проба А.И. Яроцкого). Выполнение: основная стойка, глаза закрыты, непрерывное

вращение головой в одну сторону в темпе - 2 вращения в сек. Время фиксируется от начала вращения головой до потери равновесия. Оценка: «отлично» - 35 сек, «хорошо» - 20, «удовлетворительно» - 16, «плохо» - менее 16 сек.

### **Методические материалы**

Организация образовательного процесса проводится в очной форме, в условиях спортивного зала образовательного учреждения с использованием спортивного инвентаря.

В процессе занятий используются следующие общепедагогические методы обучения:

- словесный;
- наглядный;
- контрольный метод.

Также используются специфические методы физического воспитания и спорта:

- методы воспитания физических качеств;
- методы обучения двигательным действиям.

Основной формой проведения занятий является групповая.

Структура учебного занятия представляет собой учебно-тренировочный процесс по выполнению физических упражнений. Занятие состоит из трех частей:

- вводная часть (разминка);
- основная часть (освоение учебного материала, воспитание физических качеств);
- заключительная часть (заминка, подведение итогов занятия).

Педагогические технологии:

- технология коллективного взаимообучения;
- технология группового обучения;
- технология дифференцированного обучения.

## 6 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### 1) рекомендованный педагогам для освоения данного вида деятельности

1. Гавердовский, Ю. К. Естественная классификация гимнастических упражнений / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежной политики и туризма // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 6. – С. 82.
2. Гавердовский, Ю. К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика : монография. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 911 с.
3. Гавердовский, Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики : учебник в 2 т. Т. 1. – М. : Советский спорт, 2014. – 368 с.
4. Гимнастика: теория и практика : методическое приложение к журналу «Гимнастика» /авт.-сост. Н.Г. Сучилин; Федерация спортивной гимнастики России. – Вып.2 – М.: Советский спорт, 2011. – 96 с.
5. Гимнастика: теория и практика : методическое приложение к журналу «Гимнастика» /авт.-сост. Н.Г. Сучилин; Федерация спортивной гимнастики России. – Вып.2 – М.: Советский спорт,2010. – 88 с.
6. Козлов, В.В. Акробатика для всех : лекция / В.В. Козлов ; РГУФК . М. : РГУФК, 2017. 39 с.
7. Петров, П.К. Методика обучения акробатическим упражнениям и прыжкам в школе : учеб. пособие / П.К. Петров, Г.И. Пономарев ; Удмуртский гос. ун-т. Ижевск : Изд-во Удмуртского гос. ун-та, 1994. 73с.
8. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник для вузов / П.К. Петров. 2-е изд.,испр.и доп. М. : ВЛАДОС, 2014. 447с.
9. Спортивная гимнастика: полное руководство по подготовке : учеб. издание / отв. ред. О. Усольцева. – М. : Эксмо, 2013. – 255 с.
10. Стадник, А. И. Спортивная гимнастика как базовая основа для занятий различными видами спорта / А.И. Стадник, А.С. Сурков // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт : науч.-метод. журн. – 2014 .– №4 .– С.36-39 .

11. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 1-е изд., испр. – М. : Академия, 2012. – 479 с.

## **2) рекомендованный обучающимся для освоения ДООП**

1. Гавердовский, Ю. К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика : монография. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 911 с.

2. Гавердовский, Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики : учебник в 2 т. Т. 1. – М. : Советский спорт, 2014. – 368 с.

3. Гимнастика: теория и практика : методическое приложение к журналу «Гимнастика» /авт.-сост. Н.Г. Сучилин; Федерация спортивной гимнастики России. – Вып.2 – М.: Советский спорт, 2011. – 96 с.

4. Гимнастика: теория и практика : методическое приложение к журналу «Гимнастика» /авт.-сост. Н.Г. Сучилин; Федерация спортивной гимнастики России. – Вып.2 – М.: Советский спорт, 2010. – 88 с.

5. Козлов, В.В. Акробатика для всех : лекция / В.В. Козлов ; РГУФК . М. : РГУФК, 2017. 39 с.

6. Петров, П.К. Методика обучения акробатическим упражнениям и прыжкам в школе : учеб. пособие / П.К. Петров, Г.И. Пономарев ; Удмуртский гос. ун-т. Ижевск : Изд-во Удмуртского гос. ун-та, 1994. 73с.

7. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник для вузов / П.К. Петров. 2-е изд., испр. и доп. М. : ВЛАДОС, 2014. 447с.

8. Спортивная гимнастика: полное руководство по подготовке : учеб. издание / отв. ред. О. Усольцева. – М. : Эксмо, 2013. – 255 с.

9. Стадник, А. И. Спортивная гимнастика как базовая основа для занятий различными видами спорта / А.И. Стадник, А.С. Сурков // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт : науч.-метод. журн. – 2014 .– №4 .– С.36-39 .