

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Детская хореографическая школа «Ровесники»

Программа рекомендована
педагогическим советом
МАУ ДО «Детская
хореографическая школа
«Ровесники»
Протокол № 1 от «26» 08 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО «Детская
хореографическая школа «Ровесники»
Н.Н. Полякова
«28» августа 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»**

**Предметная область
ПО.01. ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСПОЛНТЕЛЬСТВО**

**ПРОГРАММА по учебному предмету
В.02. ГИМНАСТИКА (индивидуальная программа)**

Составили:
Оноприенко Николай Григорьевич,
Отличник народного образования РФ,
Иванкин Олег Михайлович,

г. Благовещенск
2022г.

I. Пояснительная записка

1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Программа учебного предмета «Гимнастика (индивидуальная программа)» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

Данная программа является дополнением к основной программе по гимнастике и призвана развить и дополнить те знания, умения и навыки, которые получены на занятиях по хореографии и гимнастике. Уровень профессиональной подготовки юных танцоров позволяет им выполнять различные акробатические элементы уже в среднем возрастном звене. А для этого у ребёнка должен быть хорошо подготовлен мышечный каркас, чему и способствует индивидуальная программа по гимнастике.

Крайне важно всеми имеющими средствами – гимнастика, акробатика, батут – добиться высокого уровня устойчивости и координации движений, основанных на эстетическом исполнении. Занятия гимнастикой помогают научиться лёгкости, свободе передвижения без лишних усилий. Это очень важно для танцовщиков. Лёгкость – это средство выразительности, присущее грации, характеризующие артистичность исполнения. В основе этого лежит хорошая общая физическая подготовка, гибкость тела, его устойчивость, точность в движении и их безукоризненное исполнение. Это задача объединяет понятия, цели и действия педагогов-хореографов и преподавателей гимнастики.

2. Срок реализации учебного предмета

Срок освоения программы составляет 9 лет (с 1 по 9 класс).

3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Гимнастика (индивидуальная программа)»:

Классы /количество часов	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Количество часов (общее на 9 лет)	296								
Максимальная нагрузка	296								
Недельная аудиторная нагрузка	1	1	1	1	1	1	1	1	1

4. Форма проведения учебных аудиторных занятий: индивидуальная, рекомендуемая продолжительность урока – 45 минут.

При индивидуальной работе преподаватель лучше узнает учащихся, их возможности, трудоспособность, эмоционально-психологические особенности, прорабатывает с учащимися трюковые, акробатические элементы.

5. Цели и задачи учебного предмета

Цель:

- обучение и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению технически сложных движений.

Задачи:

- овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- обучение приемам правильного дыхания;
- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию
- двигательного аппарата ребенка;
- обогащение словарного запаса учащихся в области специальных знаний;

- формирование у детей привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы;
- развитие способности к анализу двигательной активности и координации своего организма;
- развитие темпово-ритмической памяти учащихся;
- воспитание организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности;
- воспитание важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации.

Учебный предмет «Гимнастика (индивидуальная программа)» неразрывно связан с учебными предметами «Классический танец», «Народно-сценический танец», а также со всеми предметами комплексной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области искусства.

6. Обоснование структуры учебного предмета «Гимнастика» (индивидуальная программа)»

Обоснованием структуры программы являются ФГТ, отражающие все аспекты работы преподавателя с учеником.

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

7. Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- методы организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический);
- метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка);
- метод активного обучения (формирование творческих способностей ребенка);

- репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний, умений, навыков);
- эвристический метод (нахождение оптимальных вариантов исполнения).

Предложенные методы работы по гимнастике в рамках предпрофессиональной образовательной программы являются наиболее продуктивными при решении дидактических задач и основаны на проверенных методиках и многолетнем опыте.

8. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Материально-техническая база хореографического ансамбля «Ровесники» МАУ ДО «Детская хореографическая школа «Ровесники» соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Учебные аудитории (спортзал) для групповых занятий по учебному предмету "Гимнастика (индивидуальная программа)" оборудованы беговой дорожкой, шведскими стенками, гимнастическими матами.

II. Содержание учебного предмета

1. Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета «Гимнастика (индивидуальная программа)», на максимальную нагрузку обучающихся и аудиторные занятия:

Класс	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	32	33	33	33	33	33	33	33	33
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Общее количество часов на аудиторные занятия	32	33	33	33	33	33	33	33	33
Максимальное количество часов занятий в неделю	32	33	33	33	33	33	33	33	33

Аудиторная нагрузка по учебному предмету «Гимнастика (индивидуальная программа)» распределяется по годам обучения с учетом общего объема аудиторного времени.

2. Требования по годам обучения

Настоящая программа отражает разнообразие специальных упражнений для выработки большого числа новых все усложняющихся двигательных навыков, а также возможность индивидуального подхода к каждому ученику

Преподаватель в работе должен учитывать, что большинство упражнений предназначаются для исполнения, а остальные - для работы в классе или просто ознакомления. Следовательно, преподаватель может устанавливать степень завершенности работы по освоению движений гимнастики.

В гимнастике требуются определенные навыки владения своим телом такие как:

- ловкость;
- гибкость;
- сила мышц;
- быстрота реакции;
- координация движений.

1 год обучения

Цель: ознакомление учащихся с работой опорно-двигательного аппарата, укрепление общефизического состояния учащихся.

Задачи:

- укрепление общефизического состояния учащихся;
- развитие элементарных навыков координации;
- развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений.

Общая физическая подготовка

1. Бег обычным шагом, бег на носках, бег с высоким подниманием бедра. Бег на месте и стоя у стенки, опираясь на неё руками.

2. Общеразвивающие упражнения:

- **Упражнения для рук, для плечевого пояса.** Руки в стороны, вверх, вперед, руки перед грудью, к плечам, за голову, за спину. Поднимание рук вперед, в стороны, вверх, с максимальным напряжением мышц, вполсилы и с минимальным напряжением. Сгибание и выпрямление рук с различным мышечным напряжением. Чередование напряжений с расслаблением.
- **Упражнения для туловища.** Наклоны туловища вперед с прямой спиной (прогнувшись): с максимальным сгибанием тела (до касания ладонями пола и грудью ног) стоя и сидя. Наклоны туловища быстро и медленно (научить различать быстрые и медленные движения с максимальным и минимальным напряжением мышц). Наклоны туловища вперед со сгибанием ног и

движениями руками в различных направлениях. То же с палкой. Наклоны туловища в стороны, в стойке «ноги врозь», с подниманием рук вверх (быстро и медленно). Повороты туловища в стойке «ноги врозь» из исх. положений руки на поясе, к плечам, за головой, перед грудью, в стороны.

- **Упражнения для ног.** Стойка «ноги врозь», на носках, на одной ноге, приседания и полуприседания (быстро и медленно). Поднимание и взмахи ногами. Прыжки на одной, на двух ногах, ноги врозь, вместе, скоростно, в приседе и из приседа вверх.

- **Упражнения в равновесии.** Ходьба по гимнастической скамейке. Повороты на носках на 180°-360°. Стойка на носках (руки вверх, с открытыми и закрытыми глазами). Стойка на одной ноге. Игры: «Пятнашки», «Поймай мяч», «Эстафеты» с преодолением препятствий.

Акробатика

- Повороты из основной стойки переступанием, прыжком на 90°-180°-270°-360° и более в одну и в другую сторону.
- И.П. лёжа на спине взятие и удержание группировки
- И.П. то же взятие группировки подниманием плеч
- И.П. то же подниманием ног взятие группировку.
- Перекаты вперёд, назад, в сторону из различных И.П.
- Перекаты в сторону из упора стоя на коленях

Батут

Ходьба по батуту, подскоки руки произвольно. Ознакомление с разновидностью И.П. (стойка на ногах, стойка на коленях, сед, лёжа на животе, стойка на четвереньках, лёжа на спине – согнувшись и прямо). Тренировка их с подскоков.

При выполнении прыжков следует находиться в центре батута. Сохранять тело в полёте прямым, не сгибаться и не расслаблять мышцы туловища и ног. Занятия начинать всегда с простых упражнений. Упражнения выполнять по указанию и с разрешения тренера-преподавателя. Следить за укладкой матов на приземление и вокруг батута.

Упражнения для развития гибкости.

1. Наклоны вперёд, сидя, ноги вместе и врозь с удержанием 2-3 секунды
2. То же около гимнастической стенки
3. И.П. сидя около гимнастической стенки. Сгибание и разгибание ног с удержанием рейки.

Вспомогательные упражнения.

1. Стоя наклон вперёд, стремиться коснуться ладонью пола, затем лбом и грудью ног.

2. Стоя спиной к гимнастической стенке, наклониться вперёд, взять руками за вторую или первую рейку от пола и, подавая тело, вперёд наклоняться всё ниже и ниже (ноги не сгибать).

Мост

1. Мост из положения лёжа
2. Наклоны назад из основной стойки
3. Стоя на коленях, руки на поясе, наклониться назад
4. Лёжа на спине, согнуть ноги и, опираясь руками за головой выполнить мост самостоятельно и с помощью партнёра

Поднимание и махи ногами

1. И.П. Лёжа на животе, руки в стороны. Поднимание правой и левой ноги в сторону.
2. И.П. Лёжа на спине, поднимание правой и левой ноги в сторону
3. И.П. лёжа на животе, поднимание ноги назад
4. Стоя у гимнастической стенки, опираясь об неё рукой, свободная рука на поясе. Махи ногой вперёд, назад, в сторону. При махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо. Стоя лицом (боком) к стенке, поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса; присесть на одной ноге, удерживая прямую ногу на рейке стенки
5. Стоя у стенки поднимать прямую ногу вперёд, назад, в сторону с помощью или самостоятельно.

Гибкость в плечевых суставах

1. Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой
2. Круговые движения руками в боковой и лицевой плоскости, поочередно, последовательно и одновременно; то же с дополнительным весом
3. И.П. руки вверх с резиновым бинтом, выкрут с опусканием рук назад за спину и возвращением в исходное положение. То же с веревкой, скакалкой.
4. Контрольное упражнение: выкрут с гимнастической палкой с разметкой.

2 год обучения

Цель: укрепление общефизического состояния за счет увеличения качества исполнения упражнений.

Задачи:

- дальнейшее развитие навыков координации;
- дальнейшее развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений.

Общая физическая подготовка

1. Передвижения: обычным шагом, ходьба на носках, высоко поднимая согнутую ногу скрестным и приставным шагом, в полуприсяде.

2. Бег обычным шагом, бег на носках, бег с высоким подниманием бедра. Бег на месте и стоя у стенки, опираясь на неё руками.

3. Общеразвивающие упражнения:

- **Упражнения для рук, для плечевого пояса.** Руки в стороны, вверх, вперёд, руки перед грудью, к плечам, за голову, за спину. Поднимание рук вперёд, в стороны, вверх, с максимальным напряжением мышц, вполсилы и с минимальным напряжением. Сгибание и выпрямление рук с различным по характеру мышечным напряжением. Чередование напряжений с расслаблением. Сгибание и выпрямление рук в висе, лёжа, в сложенном висе. То же в упоре лёжа (быстро и медленно с остановками по ходу движения).

- **Упражнения для туловища.** Наклоны туловища вперёд с прямой спиной (прогнувшись): с максимальным сгибанием тела (до касания ладонями пола и грудью ног) стоя и сидя. Наклоны туловища быстро и медленно (научить различать быстрые и медленные движения с максимальным и минимальным напряжением мышц). Наклоны туловища вперёд со сгибанием ног и движениями руками в различных направлениях. То же с гимнастической палкой. Наклоны туловища в стороны, в стойке «ноги врозь», с подниманием рук вверх (быстро и медленно). Повороты туловища в стойке «ноги врозь» из исходных положений руки на поясе, к плечам, за головой, перед грудью, в стороны. То же с гимнастической палкой. Сгибание и выпрямление тела, сидя на гимнастической скамейке с закреплёнными ногами. То же лёжа бедрами на скамейке. Поднимание ног лёжа на спине. То же с удержанием.

- **Упражнения для ног.** Стойка «ноги врозь», на носках, на одной ноге, приседания и полуприседания (быстро и медленно). Поднимание и взмахи ногами. Прыжки на одной, на двух ногах, ноги врозь, вместе, скоростно, в приседе и из приседа вверх.

- **Упражнения в лазании.** Лазание по наклонно поставленной скамейке, лестнице, гимнастической стенке (одноименным и разноименным способом). Перелезание через препятствия. Лазание по канату с помощью ног.
- **Упражнения в равновесии.** Ходьба по гимнастической скамейке. Повороты на носках на 180°-360°. Стойка на носках (руки вверх, с открытыми и закрытыми глазами). Стойка на одной ноге. Игры: «Поймай мяч» и др.

Акробатика

- Повороты из основной стойки переступанием, прыжком на 90°-180°-270°-360° и более в одну и в другую сторону.
- И.П. лёжа на спине взятие и удержание группировки
- И.П. то же взятие группировки подниманием плеч
- И.П. то же подниманием ног взять группировку.
- Перекаты вперёд, назад, в сторону из различных И.П.
- Перекаты в сторону из упора стоя на коленях
- Отработка кувырков вперёд и назад из наклонной плоскости, 2-3 кувырка вперёд и назад

Батут

Ходьба по батуту, подскоки руки произвольно. Ознакомление с разновидностью И.П. (стойка на ногах, стойка на коленях, сед, лёжа на животе, стойка на четвереньках, лёжа на спине – согнувшись и прямо). Тренировка их с подскоков. Подскоки с вращением вокруг продольной оси на 90°-180°-270°-360° и более градусов.

При выполнении прыжков следует находиться в центре батута. Сохранять тело в полёте прямым, не сгибаться и не расслаблять мышцы туловища и ног. Занятия начинать всегда с простых упражнений. Упражнения выполнять по указанию и с разрешения тренера-преподавателя. Следить за укладкой матов на приземление и вокруг батута.

Упражнения для развития гибкости.

1. Наклоны вперёд, сидя, ноги вместе и врозь с удержанием 2-3 секунды
2. То же около гимнастической стенки
3. И.П. сидя около гимнастической стенки. Сгибание и разгибание ног с удержанием рейки.

Вспомогательные упражнения.

1. Сидя на полу, ноги вместе, наклон вперёд с помощью партнёра, который нажимает руками в область лопаток.
2. Стоя наклон вперёд, стремиться коснуться ладонью пола, затем лбом и грудью ног.

3. Стоя спиной к гимнастической стенке, наклониться вперёд, взять руками за вторую или первую рейку от пола и, подавая тело, вперёд наклоняться всё ниже и ниже (ноги не сгибать).
4. Стоя лицом к гимнастической стенке, поставить ногу на рейку на уровне пояса или груди, наклоняясь к ноге, стремиться коснуться грудью ноги.
5. Сидя ноги врозь, наклон вперёд с помощью партнёра

Мост

1. Мост из положения лёжа
2. Наклоны назад из основной стойки
3. Стоя на коленях, руки на поясе, наклониться назад
4. Лёжа на спине, согнуть ноги и, опираясь руками за головой выполнить мост самостоятельно и с помощью партнёра
5. Лёжа на спине, ноги на опоре выше, выполнить мост; вес тела перенести на руки; мост с переносом тела с рук на ноги

Поднимание и махи ногами

1. И.П. Лёжа на животе, руки в стороны. Поднимание правой и левой ноги в сторону.
2. И.П. Лёжа на спине, поднимание правой и левой ноги в сторону
3. И.П. лёжа на животе, поднимание ноги назад
4. Стоя у гимнастической стенки, опираясь об неё рукой, свободная рука на поясе. Махи ногой вперёд, назад, в сторону. При махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо. Стоя лицом (боком) к стенке, поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса; присесть на одной ноге, удерживая прямую ногу на рейке стенки
5. Стоя у стенки поднимать прямую ногу вперёд, назад, в сторону.

Гибкость в плечевых суставах

1. Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой
2. Круговые движения руками в боковой и лицевой плоскости, поочередно, последовательно и одновременно; то же с дополнительным весом
3. И.П. руки вверх с резиновым бинтом, выкрут с опусканием рук назад за спину и возвращением в исходное положение. То же с веревкой, скакалкой.

3 год обучения

Цель: укрепление общефизического состояния за счет увеличения качества исполнения упражнений.

Задачи:

- дальнейшее развитие навыков координации;
- дальнейшее развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений.

Общая физическая подготовка

1. Передвижения: обычным шагом в обход по кругу, по диагонали. Ходьба на носках, высоко поднимая согнутую ногу скрестным и приставным шагом, в полуприсяде.

2. Бег обычным шагом, бег на носках, бег с высоким подниманием бедра. Бег на месте и стоя у стенки, опираясь на неё руками.

3. Общеразвивающие упражнения:

- **Упражнения для рук, для плечевого пояса.** Руки в стороны, вверх, вперёд, руки перед грудью, к плечам, за голову, за спину. Поднимание рук вперёд, в стороны, вверх, с максимальным напряжением мышц, вполсилы и с минимальным напряжением. Сгибание и выпрямление рук с различным по характеру мышечным напряжением. Чередование напряжений с расслаблением. Сгибание и выпрямление рук в висе, лёжа, в сложенном висе. То же в упоре лёжа (быстро и медленно с остановками по ходу движения).

- **Упражнения для туловища.** Наклоны туловища вперёд с прямой спиной (прогнувшись): с максимальным сгибанием тела (до касания ладонями пола и грудью ног) стоя и сидя. Наклоны туловища быстро и медленно (научить различать быстрые и медленные движения с максимальным и минимальным напряжением мышц). Наклоны туловища вперёд со сгибанием ног и движениями руками в различных направлениях. То же с гимнастической палкой. Наклоны туловища в стороны, в стойке «ноги врозь», с подниманием рук вверх (быстро и медленно). Повороты туловища в стойке «ноги врозь» из исходных положений руки на поясе, к плечам, за головой, перед грудью, в стороны. То же с гимнастической палкой. Сгибание и выпрямление тела, сидя на гимнастической скамейке с закреплёнными ногами. То же лёжа бедрами на скамейке. Поднимание ног лёжа на спине. То же с удержанием.

- **Упражнения для ног.** Стойка «ноги врозь», на носках, на одной ноге, приседания и полуприседания (быстро и медленно). Поднимание и взмахи ногами. Прыжки на одной, на двух ногах, ноги врозь, вместе, скоростно, в приседе и из приседа вверх.

- **Упражнения в лазании.** Лазание по наклонно поставленной скамейке, лестнице, гимнастической стенке (одноименным и разноименным способом). Перелезание через препятствия. Лазание по канату с помощью ног.
- **Упражнения в равновесии.** Ходьба по гимнастической скамейке. Повороты на носках на 180°-360°. Стойка на носках (руки вверх, с открытыми и закрытыми глазами). Стойка на одной ноге.

Акробатика

- Повороты из основной стойки переступанием, прыжком на 90°-180°-270°-360° и более в одну и в другую сторону.
- И.П. лёжа на спине взятие и удержание группировки
- И.П. то же взятие группировки подниманием плеч
- И.П. то же подниманием ног взять группировку.
- Перекаты вперёд, назад, в сторону из различных И.П.
- Перекаты в сторону из упора стоя на коленях
- Отработка кувырков вперёд и назад из наклонной плоскости, 2-3 кувырка вперёд и назад

Батут

Ходьба по батуту, подскоки руки произвольно. Ознакомление с разнообразностью И.П. (стойка на ногах, стойка на коленях, сед, лёжа на животе, стойка на четвереньках, лёжа на спине – согнувшись и прямо). Тренировка их с подскоков. Подскоки с вращением вокруг продольной оси на 90°-180°-270°-360° и более градусов.

При выполнении прыжков следует находиться в центре батута. Сохранять тело в полёте прямым, не сгибаться и не расслаблять мышцы туловища и ног. Занятия начинать всегда с простых упражнений. Упражнения выполнять по указанию и с разрешения тренера-преподавателя. Следить за укладкой матов на приземление и вокруг батута.

Упражнения для развития гибкости.

1. Наклоны вперёд, сидя, ноги вместе и врозь с удержанием 2-3 секунды
2. То же около гимнастической стенки
3. И.П. сидя около гимнастической стенки. Сгибание и разгибание ног с удержанием рейки.

Вспомогательные упражнения.

1. Сидя на полу, ноги вместе, наклон вперёд с помощью партнёра, который нажимает руками в область лопаток.
2. Стоя наклон вперёд, стремиться коснуться ладонью пола, затем лбом и грудью ног.

3. Стоя спиной к гимнастической стенке, наклониться вперёд, взять руками за вторую или первую рейку от пола и, подавая тело, вперёд наклоняться всё ниже и ниже (ноги не сгибать).
4. Стоя лицом к гимнастической стенке, поставить ногу на рейку на уровне пояса или груди, наклоняясь к ноге, стремиться коснуться грудью ноги.
5. Сидя ноги врозь, наклон вперёд с помощью партнёра

Мост

1. Мост из положения лёжа
2. Наклоны назад из основной стойки
3. Стоя на коленях, руки на поясе, наклониться назад
4. Лёжа на спине, согнуть ноги и, опираясь руками за головой выполнить мост самостоятельно и с помощью партнёра
5. Лёжа на спине, ноги на опоре выше, выполнить мост; вес тела перенести на руки; мост с переносом тела с рук на ноги
6. Стоя, наклоном назад сделать мост самостоятельно или с помощью.

Поднимание и махи ногами

1. И.П. Лёжа на животе, руки в стороны. Поднимание правой и левой ноги в сторону.
2. И.П. Лёжа на спине, поднимание правой и левой ноги в сторону
3. И.П. лёжа на животе, поднимание ноги назад
4. Стоя у гимнастической стенки, опираясь об неё рукой, свободная рука на поясе. Махи ногой вперёд, назад, в сторону. При махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо. Стоя лицом (боком) к стенке, поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса; присесть на одной ноге, удерживая прямую ногу на рейке стенки
5. Стоя у стенки поднимать прямую ногу вперёд, назад, в сторону с помощью или самостоятельно.

Гибкость в плечевых суставах

1. Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой
2. Круговые движения руками в боковой и лицевой плоскости, поочередно, последовательно и одновременно; то же с дополнительным весом
3. И.П. руки вверх с резиновым бинтом, выкрут с опусканием рук назад за спину и возвращением в исходное положение. То же с веревкой, скакалкой.
4. Контрольное упражнение: выкрут с гимнастической палкой с разметкой.

4 год обучения

Цель: укрепление общефизического состояния за счет увеличения качества исполнения упражнений.

Задачи:

- дальнейшее развитие навыков координации;
- дальнейшее развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений.

Общая физическая подготовка

1. Повороты направо, налево, кругом, прыжком и по строевым правилам.

2. Передвижения: обычным шагом в обход по кругу, по диагонали. Ходьба на носках, высоко поднимая согнутую ногу скрестным и приставным шагом, в полуприсяде.

3. Бег обычным шагом, бег на носках, бег с высоким подниманием бедра. Бег на месте и стоя у стенки, опираясь на неё руками.

4. Общеразвивающие упражнения:

- **Упражнения для рук, для плечевого пояса.** Руки в стороны, вверх, вперёд, руки перед грудью, к плечам, за голову, за спину. Поднимание рук вперёд, в стороны, вверх, с максимальным напряжением мышц, вполсилы и с минимальным напряжением. Сгибание и выпрямление рук с различным по характеру мышечным напряжением. Чередование напряжений с расслаблением. Сгибание и выпрямление рук в висе, лёжа, в сложенном висе. То же в упоре лёжа (быстро и медленно с остановками по ходу движения).

- **Упражнения для туловища.** Наклоны туловища вперёд с прямой спиной (прогнувшись): с максимальным сгибанием тела (до касания ладонями пола и грудью ног) стоя и сидя. Наклоны туловища быстро и медленно (научить различать быстрые и медленные движения с максимальным и минимальным напряжением мышц). Наклоны туловища вперёд со сгибанием ног и движениями руками в различных направлениях. То же с гимнастической палкой. Наклоны туловища в стороны, в стойке «ноги врозь», с подниманием рук вверх (быстро и медленно). Повороты туловища в стойке «ноги врозь» из исходных положений руки на поясе, к плечам, за головой, перед грудью, в стороны. То же с гимнастической палкой. Сгибание и выпрямление тела, сидя на гимнастической скамейке с закреплёнными ногами. То же лёжа бедрами на скамейке. Поднимание ног лёжа на спине. То же с удержанием.

- **Упражнения для ног.** Стойка «ноги врозь», на носках, на одной ноге, приседания и полуприседания (быстро и медленно). Поднимание и взмахи ногами. Прыжки на одной, на двух ногах, ноги врозь, вместе, скоростно, в приседе и из приседа вверх.

- **Упражнения в лазании.** Лазание по наклонно поставленной скамейке, лестнице, гимнастической стенке (одноименным и разноименным способом). Перелезание через препятствия. Лазание по канату с помощью ног.
- **Упражнения в равновесии.** Ходьба по гимнастической скамейке. Повороты на носках на 180°-360°. Стойка на носках (руки вверх, с открытыми и закрытыми глазами). Стойка на одной ноге.

Акробатика

- Повороты из основной стойки переступанием, прыжком на 90°-180°-270°-360° и более в одну и в другую сторону.
- И.П. лёжа на спине взятие и удержание группировки
- И.П. то же взятие группировки подниманием плеч
- И.П. то же подниманием ног взять группировку.
- Перекаты вперёд, назад, в сторону из различных И.П.
- Перекаты в сторону из упора стоя на коленях
- Отработка кувырков вперёд и назад из наклонной плоскости, 2-3 кувырка вперёд и назад

Батут

Ходьба по батуту, подскоки руки произвольно. Ознакомление с разнообразностью И.П. (стойка на ногах, стойка на коленях, сед, лёжа на животе, стойка на четвереньках, лёжа на спине – согнувшись и прямо). Тренировка их с подскоков. Подскоки с вращением вокруг продольной оси на 90°-180°-270°-360° и более градусов.

При выполнении прыжков следует находиться в центре батута. Сохранять тело в полёте прямым, не сгибаться и не расслаблять мышцы туловища и ног. Занятия начинать всегда с простых упражнений. Упражнения выполнять по указанию и с разрешения тренера-преподавателя. Следить за укладкой матов на приземление и вокруг батута.

Упражнения для развития гибкости.

1. Наклоны вперёд, сидя, ноги вместе и врозь с удержанием 2-3 секунды
2. То же около гимнастической стенки
3. И.П. сидя около гимнастической стенки. Сгибание и разгибание ног с удержанием рейки.

Вспомогательные упражнения.

1. Сидя на полу, ноги вместе, наклон вперёд с помощью партнёра, который нажимает руками в область лопаток.
2. Стоя наклон вперёд, стремиться коснуться ладонью пола, затем лбом и грудью ног.

3. Стоя спиной к гимнастической стенке, наклониться вперёд, взять руками за вторую или первую рейку от пола и, подавая тело, вперёд наклоняться всё ниже и ниже (ноги не сгибать).

4. Стоя лицом к гимнастической стенке, поставить ногу на рейку на уровне пояса или груди, наклоняясь к ноге, стремиться коснуться грудью ноги.

5. Сидя ноги врозь, наклон вперёд с помощью партнёра

Мост

1. Мост из положения лёжа

2. Наклоны назад из основной стойки

3. Стоя на коленях, руки на поясе, наклониться назад

4. Лёжа на спине, согнуть ноги и, опираясь руками за головой выполнить мост самостоятельно и с помощью партнёра

5. Лёжа на спине, ноги на опоре выше, выполнить мост; вес тела перенести на руки; мост с переносом тела с рук на ноги

6. Стоя, наклоном назад сделать мост самостоятельно или с помощью.

Поднимание и махи ногами

1. И.П. Лёжа на животе, руки в стороны. Поднимание правой и левой ноги в сторону.

2. И.П. Лёжа на спине, поднимание правой и левой ноги в сторону

3. И.П. лёжа на животе, поднимание ноги назад

4. Стоя у гимнастической стенки, опираясь об неё рукой, свободная рука на поясе. Махи ногой вперёд, назад, в сторону. При махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо. Стоя лицом (боком) к стенке, поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса; присесть на одной ноге, удерживая прямую ногу на рейке стенки

5. Стоя у стенки поднимать прямую ногу вперёд, назад, в сторону с помощью или самостоятельно.

Гибкость в плечевых суставах

1. Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой

2. Круговые движения руками в боковой и лицевой плоскости, поочередно, последовательно и одновременно; то же с дополнительным весом

3. И.П. руки вверх с резиновым бинтом, выкрут с опусканием рук назад за спину и возвращением в исходное положение. То же с веревкой, скакалкой.

4. Контрольное упражнение: выкрут с гимнастической палкой с разметкой.

5 год обучения

Цель: укрепление общефизического состояния за счет увеличения качества исполнения упражнений.

Задачи: развитие гибкости, координации, силы мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.

Общеразвивающие упражнения

1. Передвижение шагом, бегом, по спирали.
2. Повороты кругом в движении (шагом и бегом).
3. **Упражнения для рук и плечевого пояса.** Поднимание, опускание и круговые движения в различных направлениях и с дополнительным весом. Движения прямыми руками с преодолением сопротивления амортизатора (стоя на резиновом бинте и с закреплённым за гимнастическую стенку). Из виса сгибание рук (подтягивание). Сгибание рук с остановками по ходу движения вверх и вниз. Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса стоя, сидя, лёжа. Чередование напряжений-расслаблений мышц рук и плечевого пояса.

4. **Упражнения для туловища.** Наклоны, повороты, вращение туловищем стоя, ноги врозь с гантелями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнёра, поднимая его на спине при наклоне вперёд или сопротивляясь его нажиму на спину в наклоне сидя ноги вместе или врозь. Лёжа на спине поднимание прямых ног с касанием носками пола за головой: то же с дополнительным весом. В седе или лёжа бёдрами на скамейке (ноги закреплены или удерживаются партнёром). Наклоны, повороты, круговые движения. Руки за головой или вверх, то же с дополнительным весом. В седе или стоя наклоны вперёд с касанием грудью, лбом прямых ног; удержание позы 3-4 сек. В висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног в угол, в высокий угол. Так же поднимание согнутых ног к груди с дополнительным весом. Упражнения в расслаблении мышц туловища стоя, сидя, лёжа. Чередование напряжения мышц туловища.

5. **Упражнения для ног.** Полуприседание и приседание с грузом (партнёром), держась за гимнастическую стенку. Стоя на носках на первой рейке стенке, опускание и поднимание на носках на одной, на двух ногах. Стоя боком к опоре, приседание на одной ноге (пистолет). Прыжки на левой, на правой ноге, с подтягиванием толчковой ноги. Прыжки в глубоком приседе и из глубокого приседа. Прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди на разных опорах. Многоскоки на барьер 20-25 см. Прыжки со скакалкой от 30 до 60 прыжков. Стоя, сидя, лёжа свободное встряхивание и расслабление мышц ног.

Акробатическая подготовка

1. Прыжки с поворотами на 180°-270°-360°
2. Повороты на одном носке 360°-540°-720°
3. Перекаты вперед и назад, в упор лёжа на согнутых руках («берёзка» на груди)
4. Перекат назад с прямыми ногами
5. Кувырок вперед: из упора лёжа, упора стоя, согнувшись с шага, прыжком
6. Три кувырка вперед в темпе
7. Кувырок вперед в стойку «ноги врозь»
8. Кувырок назад в стойку «ноги врозь», в упор стоя согнувшись, в упор лёжа
9. Перекат назад с прямыми ногами и кувырок назад в упор стоя согнувшись
10. Кувырок назад через плечо
11. Кувырок назад через голову
12. То же через стойку на руках
13. Перекат в сторону из приседа в присед
14. Три переката подряд в темпе
15. Стойки:
 - Стойка на голове, силой сгибая ноги, махом одной, толчком другой; толчком двумя
 - Стойка на руках у опоры махом одной, толчком другой
 - Так же толчком двумя
16. Переворот в сторону (в одну и в другую)
17. Перевороты с поворотом кругом
18. Переворот назад
19. Переворот с головы с возвышения

Батут

1. Прыжки с высоким вылетом вверх (в темпе 8-10 прыжков)
2. Прыжки с поворотом 180°-360° вправо и влево
3. Прыжки с переходом в сед, на спину и живот с последующим вставанием на ноги и продолжением прыжков без потери темпа
4. Сальто назад в группировке
5. Сальто вперед
6. Сальто назад, прогнувшись

Упражнения на гибкость

1. Наклоны: ноги вместе из исходных положений сидя, стоя около стенки самостоятельно и с помощью партнёра
2. Наклоны: ноги врозь из исходных положений сидя, стоя около стенки на первой рейке гимнастической стенки и с помощью партнёра
3. Поднимание ног из исходных положений лёжа на спине и на животе и боком
4. Поднимание и взмахи ногой стоя у гимнастической стенки вперёд, в сторону, назад. То же с отягощением 0,5-1,0-1,5 кг
5. Стоя на коленях наклоны назад с касанием руками, головой пола
6. Исполнение моста из положения лёжа на спине и основной стойки «ноги врозь». Мост в И.П. перенос тела на прямые руки
7. Стоя около стенки поднимание прямой ноги вперёд, в сторону, назад с помощью партнёра с удержанием 3-4 секунды на максимальной высоте
8. Шпагат, опираясь на 3-4 рейку гимнастической стенки. Шпагат ноги врозь, с поворотом вправо, влево. Лёжа на спине разведение ног в шпагат с помощью партнёра и удержание 5-10 секунд. Выполнение шпагата самостоятельно

Подвижные игры с бегом, прыжками, преодолением препятствий, кувырками или другими акробатическими движениями.

6 год обучения

Цель: укрепление общефизического состояния за счет увеличения качества исполнения упражнений.

Задачи: развитие гибкости, координации, силы мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.

С шестого года обучения программный материал делится по половому признаку: для девушек и юношей.

Юноши

Общеразвивающие упражнения

1. Передвижение шагом, бегом, по спирали.
2. Повороты кругом в движении (шагом и бегом).
3. **Упражнения для рук и плечевого пояса.** Поднимание, опускание и круговые движения в различных направлениях и с дополнительным весом. Движения прямыми руками с преодолением сопротивления амортизатора (стоя на резиновом бинте и с закреплённым за гимнастическую стенку). Из виса сгибание рук. Сгибание рук с остановками по ходу движения вверх и вниз. Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса стоя, сидя, лёжа. Чередование напряжений-расслаблений мышц рук и плечевого пояса.

4. **Упражнения для туловища.** Наклоны, повороты, вращение туловищем стоя, ноги врозь с гантелями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнёра, поднимая его на спине при наклоне вперёд или сопротивляясь его нажиму на спину в наклоне сидя ноги вместе или врозь. Лёжа на спине поднимание прямых ног с касанием носками пола за головой: то же с дополнительным весом. В седе или лёжа бёдрами на скамейке (ноги закреплены или удерживаются партнёром). Наклоны, повороты, круговые движения. Руки за головой или вверх, то же с дополнительным весом. В седе или стоя наклоны вперёд с касанием грудью, лбом прямых ног; удержание позы 3-4 сек. В висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног в угол, в высокий угол. Так же поднимание согнутых ног к груди с дополнительным весом. Упражнения в расслаблении мышц туловища стоя, сидя, лёжа. Чередование напряжения мышц туловища.

5. **Упражнения для ног.** Полуприседание и приседание с грузом (партнёром), держась за гимнастическую стенку. Стоя на носках на первой рейке стенке, опускание и поднимание на носках на одной, на двух ногах. Стоя боком к опоре, приседание на одной ноге (пистолет). Прыжки на левой, на правой ноге, с подтягиванием толчковой ноги. Прыжки в глубоком приседе и из глубокого приседа. Прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди на разных опорах. Многоскоки на барьер 20-25 см. Прыжки

со скакалкой от 30 до 60 прыжков. Стоя, сидя, лёжа свободное встряхивание и расслабление мышц ног.

Акробатическая подготовка

1. Прыжки с поворотами на 180° - 270° - 360°
2. Повороты на одном носке 360° - 540° - 720°
3. Перекаты вперёд и назад, в упор лёжа на согнутых руках
4. Перекат назад с прямыми ногами
5. Кувырок вперёд: из упора лёжа, упора стоя, согнувшись с шага, прыжком
6. Три кувырка вперёд в темпе
7. Кувырок вперёд в стойку «ноги врозь»
8. Кувырок назад в стойку «ноги врозь», в упор стоя согнувшись, в упор лёжа
9. Перекат назад с прямыми ногами и кувырок назад в упор стоя согнувшись
10. Кувырок назад через плечо
11. Кувырок назад через голову
12. То же через стойку на руках
13. Перекат в сторону из приседа в присед
14. Три переката подряд в темпе
15. Стойки:
 - Стойка на голове, силой сгибая ноги, махом одной, толчком другой; толчком двумя
 - Стойка на руках у опоры махом одной, толчком другой.
 - Так же толчком двумя
16. Переворот в сторону (в одну и в другую)
17. Перевороты с поворотом кругом
18. Переворот назад
19. Переворот с головы с возвышения

Батут

1. Прыжки с высоким вылетом вверх (в темпе 8-10 прыжков)
2. Прыжки с поворотом 180° - 360° вправо и влево
3. Прыжки с переходом в сед, на спину и живот с последующим вставанием на ноги и продолжением прыжков без потери темпа
4. Сальто назад в группировке
5. Сальто вперёд
6. Сальто назад, прогнувшись

Упражнения на гибкость

1. Наклоны: ноги вместе из исходных положений сидя, стоя около стенки самостоятельно и с помощью партнёра

2. Наклоны: ноги врозь из исходных положений сидя, стоя около стенки на первой рейке гимнастической стенки и с помощью партнёра
3. Поднимание ног из исх. положений лёжа на спине и на животе и боком
4. Поднимание и взмахи ногой стоя у гимнастической стенки вперёд, в сторону, назад. То же с отягощением 0,5-1,0-1,5 кг
5. Стоя на коленях наклоны назад с касанием руками, головой пола
6. Исполнение моста из положения лёжа на спине и основной стойки «ноги врозь». Мост в И.П. перенос тела на прямые руки
7. Стоя около стенки поднимание прямой ноги вперёд, в сторону, назад с помощью партнёра с удержанием 3-4 секунды на максимальной высоте
8. Шпагат, опираясь на 3-4 рейку гимнастической стенки. Шпагат ноги врозь, с поворотом вправо, влево. Лёжа на спине разведение ног в шпагат с помощью партнёра и удержание 5-10 секунд. Выполнение шпагата самостоятельно

Подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, преодолением препятствий, кувырками или другими акробатическими движениями.

Девушки

Общеразвивающие упражнения

1. Строевые упражнения, перестроения. Передвижения шагом и бегом по спирали. Повороты кругом в движении (шагом или бегом, прыжками)

2. **Упражнения для рук и плечевого пояса.** Поднимание, опускание и круговые движения руками в различных направлениях в И.П. стоя, то же в движении. И.П. стоя на первой рейке гимнастической стенки: хват на уровне груди, сгибание и разгибание рук. То же с остановками по ходу движения. В упоре лёжа ходьба на руках с помощью партнёра. В упоре лёжа повороты кругом в обе стороны. Выкруты в плечевых суставах с палкой, верёвкой, скакалкой. То же для контроля на мерной гимнастической палке. Упражнения с расслаблением мышц рук и плечевого пояса стоя, сидя, лёжа. Чередование напряжений с расслаблением мышц рук и плечевого пояса.

3. **Упражнения для туловища.** Наклоны вправо, влево, повороты, вращение туловищем в И.П. «ноги врозь». Лёжа на спине поднимание ног с касанием пола носками ног за головой. То же с преодолением сопротивления. В седе или лёжа бедрами на гимнастической скамейке (ноги закреплены или удерживаются партнёром) наклоны и повороты туловищем. То же с преодолением сопротивления. В седе и в положении стоя наклоны вперёд с касанием грудью, лбом прямых ног и удержанием туловища в положении наклона 3-4 секунды. Стоя на коленях руки вверх, наклон назад с касанием

руками (головой) пола. Упражнения с расслаблением мышц туловища, стоя сидя, лёжа.

4. **Упражнения для ног.** Ходьба, бег. Ходьба на носках, высоко поднимая бедро. Ходьба в полуприсяде и присяде. Прыжки на одной, на двух ногах, на прямых и с высоким подниманием бёдер. Передвижение приставным, скрестным шагом, прыжки в глубоком приседе и из глубокого приседа вверх. Стоя на первой рейке гимнастической стенки поднимание и опускание на одном и двух носках. Стоя лицом к гимнастической скамейке одна нога согнута в скамейке, толчком о скамейку смена положений ног. Стоя около гимнастической стенки приседание на двух и на одной ноге. Стоя, сидя, лёжа свободное встряхивание и расслабление мышц ног. Чередование напряжений и расслаблений мышц ног.

Акробатические упражнения

1. Выполнение кувырков вперёд и назад подряд сериями.
2. Длинный кувырок вперёд, кувырок на горку и через горку матов
3. Серия перекатов боком в группировке, прогнувшись. И через горку матов.
4. Колесо влево, вправо.
5. Выполнение через одну руку, выполнение подряд в темпе 3-4 раза переворота боком. Переворот боком через горку матов
6. Мост:
 - Выполнение моста из положения лёжа, стоя на коленях и с основной стойки. То же с подниманием в И.П.
 - Мост (ноги на барьере) с перекатом через стойку
 - Выполнение стойки на руках около стенки. Затем опускание в мост
 - Медленный переворот вперёд и назад на две или одну ногу
 - Из положения стоя согнувшись поворот кругом в мост
 - Передвижение вперёд и назад в положении «мост».

Упражнения на батуте

1. Серии прыжков с высоким вылетом вверх (8-10)
2. Прыжки с поворотом на 180°-270°-360°-720°
3. Прыжки с переходом на колени, в сед и на спину
4. Прыжки с разведением ног в шпагат
5. Выполнение кувырка вперёд с вылетом через горку матов
6. Сальто вперёд

Упражнения на гибкость

1. И.П. стоя на коленях хождение прямо и боком
2. Наклоны вперёд сидя ноги врозь касаться грудью пола (3-5 секунд)

3. Вспомогательные упражнения: сидя на полу, ноги вместе, наклон вперед с помощью партнёра, который нажимает в область лопаток; стоя наклон вперед, стремиться поставить ладони на пол, затем лбом или грудью коснуться ног, с удержанием позы 3-5 секунд
4. Стать спиной к гимнастической стенке, наклониться вперед, взяться руками за вторую рейку от пола и, подавая тело вперед, выполнить наклоны всё ниже и ниже (ноги не сгибать, пятки от пола не отрывать). То же с удержанием 15-20 секунд
5. Стоя на гимнастическом мосту встать на край, наклониться вперед, взяться руками за мост и подавать тело назад (ноги прямые). Стремиться коснуться грудью прямых ног. То же с удержанием 15-10 секунд
6. В И.П. на животе и спине отведение ноги в сторону
7. И.П. лёжа боком с опорой на локоть, мах ногой в сторону
8. Поднимание прямой ноги вперед, в сторону (до высоты пояса, груди), назад, стоя около опоры и опираясь на неё рукой, свободная рука на поясе.
9. Махи прямой ногой вперед, в стороны и назад, стоя у опоры и опираясь на неё руками. При махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голова прямо
10. Стать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса, присесть на опорной ноге, удерживая прямую ногу на стенке.
11. Стоя у стенки поднимать прямую ногу вперед, назад, в сторону
12. Стоя у стенки поднимать прямую ногу вперед, назад, в сторону с отягощением 0,5-1,0-2,0 кг (медленно и быстро)
13. Выкрут в плечевых суставах с палкой: круговые движения руками в боковой, лицевой плоскостях поочередно, последовательно и одновременно. То же с булавами, гантелями, мешочками с песком
14. Из положения стоя руки вверх с резиновым бинтом выкрут с опусканием рук назад за спину и возвращение в И.П. То же с верёвкой, скакалкой, руки вверх шире плеч.
15. Выкрут с гимнастической палкой (с разметкой) для контроля
16. Шпагат:
 - Выполнение сидя наклонов вперед из И.П. «ноги вместе», «ноги врозь». Шпагаты из И.П. на коленях, одна нога в сторону (держать 15-20 секунд)
 - Выполнение полушпагата из положения одна нога назад, вторая согнутая вперед. Стараться коснуться бедром пола
 - Выполнение шпагата около опоры, на мягкой опоре (мат)
 - Выполнение шпагата на возвышении одной ноги или двумя
 - Выполнение шпагата на полу
 - Все исполнения держать 15-20 секунд

7 год обучения

Юноши

Общеразвивающие упражнения

1. Повторение строевых упражнений.
2. Передвижение шагом, бегом, по спирали.
3. Повороты кругом в движении (шагом и бегом).
4. **Упражнения для рук и плечевого пояса.** Поднимание, опускание и круговые движения в различных направлениях и с дополнительным весом. Движения прямыми руками с преодолением сопротивления амортизатора (стоя на резиновом бинте и с закреплённым за гимнастическую стенку). Из виса сгибание рук (подтягивание). Сгибание рук с остановками по ходу движения вверх и вниз. Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса стоя, сидя, лёжа. Чередование напряжений-расслаблений мышц рук и плечевого пояса.

5. **Упражнения для туловища.** Наклоны, повороты, вращение туловищем стоя, ноги врозь с гантелями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнёра, поднимая его на спине при наклоне вперёд или сопротивляясь его нажиму на спину в наклоне сидя ноги вместе или врозь. Лёжа на спине поднимание прямых ног с касанием носками пола за головой: то же с дополнительным весом. В седе или лёжа бёдрами на скамейке (ноги закреплены или удерживаются партнёром). Наклоны, повороты, круговые движения. Руки за головой или вверх, то же с дополнительным весом. В седе или стоя наклоны вперёд с касанием грудью, лбом прямых ног; удержание позы 3-4 сек. В висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног в угол, в высокий угол. Так же поднимание согнутых ног к груди с дополнительным весом. Упражнения в расслаблении мышц туловища стоя, сидя, лёжа. Чередование напряжения мышц туловища.

6. **Упражнения для ног.** Полуприседание и приседание с грузом (партнёром), держась за гимнастическую стенку. Стоя на носках на первой рейке стенке, опускание и поднимание на носках на одной, на двух ногах. Стоя боком к опоре, приседание на одной ноге (пистолет). Прыжки на левой, на правой ноге, с подтягиванием толчковой ноги. Прыжки в глубоком приседе и из глубокого приседа. Прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди на разных опорах. Многоскоки на барьер 20-25 см. Прыжки со скакалкой от 30 до 60 прыжков. Стоя, сидя, лёжа свободное встряхивание и расслабление мышц ног.

Акробатическая подготовка

1. Прыжки с поворотами на 180°-270°-360°
2. Повороты на одном носке 360°-540°-720°

3. Перекаты вперёд и назад, в упор лёжа на согнутых руках
4. Перекат назад с прямыми ногами
5. Кувырок вперёд: из упора лёжа, упора стоя, согнувшись с шага, прыжком
6. Три кувырка вперёд в темпе
7. Кувырок вперёд в стойку «ноги врозь»
8. Кувырок назад в стойку «ноги врозь», в упор стоя согнувшись, в упор лёжа
9. Перекат назад с прямыми ногами и кувырок назад в упор стоя согнувшись
10. Кувырок назад через плечо
11. Кувырок назад через голову
12. То же через стойку на руках
13. Перекат в сторону из приседа в присед
14. Три переката подряд в темпе
15. Стойки:
 - Стойка на голове, силой сгибая ноги, махом одной, толчком другой; толчком двумя
 - Стойка на руках у опоры махом одной, толчком другой
 - Так же толчком двумя
16. Переворот в сторону (в одну и в другую)
17. Перевороты с поворотом кругом
18. Переворот назад
19. Переворот с головы с возвышения

Батут

1. Прыжки с высоким вылетом вверх (в темпе 8-10 прыжков)
2. Прыжки с поворотом 180°-360° вправо и влево
3. Прыжки с переходом в сед, на спину и живот с последующим вставанием на ноги и продолжением прыжков без потери темпа
4. Сальто назад в группировке
5. Сальто вперёд
6. Сальто назад, прогнувшись

Упражнения на гибкость

1. Наклоны: ноги вместе из исходных положений сидя, стоя около стенки самостоятельно и с помощью партнёра
2. Наклоны: ноги врозь из исходных положений сидя, стоя около стенки на первой рейке гимнастической стенки и с помощью партнёра
3. Поднимание ног из исх. положений лёжа на спине и на животе и боком
4. Поднимание и взмахи ногой стоя у гимнастической стенки вперёд, в сторону, назад. То же с отягощением 0,5-1,0-1,5 кг
5. Стоя на коленях наклоны назад с касанием руками, головой пола

6. Исполнение моста из положения лёжа на спине и основной стойки «ноги врозь». Мост в И.П. перенос тела на прямые руки
7. Стоя около стенки поднимание прямой ноги вперёд, в сторону, назад с помощью партнёра с удержанием 3-4 секунды на максимальной высоте
8. Шпагат, опираясь на 3-4 рейку гимнастической стенки. Шпагат ноги врозь, с поворотом вправо, влево. Лёжа на спине разведение ног в шпагат с помощью партнёра и удержание 5-10 секунд. Выполнение шпагата самостоятельно

Подвижные игры с бегом, прыжками, преодолением препятствий, кувырками или другими акробатическими движениями.

Девушки

Общеразвивающие упражнения

1. Строевые упражнения, перестроения. Передвижения шагом и бегом по спирали. Повороты кругом в движении (шагом или бегом, прыжками)
2. **Упражнения для рук и плечевого пояса.** Поднимание, опускание и круговые движения руками в различных направлениях в И.П. стоя, то же в движении. И.П. стоя на первой рейке гимнастической стенки: хват на уровне груди, сгибание и разгибание рук. То же с остановками по ходу движения. В упоре лёжа ходьба на руках с помощью партнёра. В упоре лёжа повороты кругом в обе стороны. Выкруты в плечевых суставах с палкой, верёвкой, скакалкой. То же для контроля на мерной гимнастической палке. Упражнения с расслаблением мышц рук и плечевого пояса стоя, сидя, лёжа. Чередование напряжений с расслаблением мышц рук и плечевого пояса.
3. **Упражнения для туловища.** Наклоны вправо, влево, повороты, вращение туловищем в И.П. «ноги врозь». Лёжа на спине поднимание ног с касанием пола носками ног за головой. То же с преодолением сопротивления. В седе или лёжа бедрами на гимнастической скамейке (ноги закреплены или удерживаются партнёром) наклоны и повороты туловищем. То же с преодолением сопротивления. В седе и в положении стоя наклоны вперёд с касанием грудью, лбом прямых ног и удержанием туловища в положении наклона 3-4 секунды. Стоя на коленях руки вверх, наклон назад с касанием руками (головой) пола. Упражнения с расслаблением мышц туловища, стоя сидя, лёжа.
4. **Упражнения для ног.** Ходьба, бег. Ходьба на носках, высоко поднимая бедро. Ходьба в полуприсяде и присяде. Прыжки на одной, на двух ногах, на прямых и с высоким подниманием бёдер. Передвижение приставным, скрестным шагом, прыжки в глубоком приседе и из глубокого приседа вверх.

Стоя на первой рейке гимнастической стенки поднимание и опускание на одном и двух носках. Стоя лицом к гимнастической скамейке, одна нога согнута в скамейке, толчком о скамейку смена положений ног. Стоя около гимнастической стенки приседание на двух и на одной ноге. Стоя, сидя, лёжа свободное встряхивание и расслабление мышц ног. Чередование напряжений и расслаблений мышц ног.

Акробатические упражнения

1. Выполнение кувырков вперёд и назад подряд сериями.
2. Длинный кувырок вперёд, кувырок на горку и через горку матов
3. Серия перекатов боком в группировке и прогнувшись. То же через горку матов.
4. Колесо влево, вправо.
5. Выполнение через одну руку, выполнение подряд в темпе 3-4 раза переворота боком. Переворот боком через горку матов
6. Мост:
 - Выполнение моста из положения лёжа, стоя на коленях и с основной стойки. То же с поднимание в И.П.
 - Мост (ноги на барьере) с перекатом через стойку
 - Выполнение стойки на руках около стенки и с партнёром. Со тойки на руках опускание в мост
 - Медленный переворот вперёд и назад на две или одну ногу
 - Из положения стоя согнувшись поворот кругом в мост
 - Передвижение вперёд и назад в положении «мост».

Упражнения на батуте

1. Серии прыжков с высоким вылетом вверх (8-10)
2. Прыжки с поворотом на 180°-270°-360°-720°
3. Прыжки с переходом на колени, в сед и на спину
4. Прыжки с разведением ног в шпагат
5. Выполнение кувырка вперёд с вылетом через горку матов
6. Сальто вперёд

Упражнения на гибкость

1. И.П. стоя на коленях хождение прямо и боком
2. Наклоны вперёд сидя ноги врозь касаться грудью пола с удержанием 3-5 секунд
3. Вспомогательные упражнения: сидя на полу, ноги вместе, наклон вперед с помощью партнёра, который нажимает в область лопаток; стоя наклон вперёд, стремиться поставить ладони на пол, затем лбом или грудью коснуться ног, с удержанием позы 3-5 секунд

4. Стать спиной к гимнастической стенке, наклониться вперёд, взяться руками за вторую рейку от пола и, подавая тело вперёд, выполнить наклоны всё ниже и ниже (ноги не сгибать, пятки от пола не отрывать). То же с удержанием 15-20 секунд
5. Стоя на гимнастическом мосту встать на край, наклониться вперёд, взяться руками за мост и подавать тело назад (ноги прямые). Стремиться коснуться грудью прямых ног. То же с удержанием 15-10 секунд
6. В И.П. на животе и спине отведение ноги в сторону
7. И.П. лёжа боком с опорой на локоть, мах ногой в сторону
8. Поднимание прямой ноги вперёд, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя около опоры и опираясь на неё рукой, свободная рука на поясе.
9. Махи прямой ногой вперёд, в стороны и назад, стоя у опоры и опираясь на неё руками. При махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо
10. Стать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса, присесть на опорной ноге, удерживая прямую ногу на стенке.
11. Стоя у стенки поднимать прямую ногу вперёд, назад, в сторону с помощью партнёра
12. Стоя у стенки поднимать прямую ногу вперёд, назад, в сторону с отягощением 0,5-1,0-2,0 кг (медленно и быстро)
13. Выкрут в плечевых суставах с палкой: круговые движения руками в боковой, лицевой плоскостях поочередно, последовательно и одновременно. То же с булавами, гантелями, мешочками с песком
14. Из положения стоя руки вверх с резиновым бинтом выкрут с опусканием рук назад за спину и возвращение в И.П. То же с верёвкой, скакалкой, руки вверх шире плеч.
15. Выкрут с гимнастической палкой (с разметкой) для контроля
16. Шпагат:
 - Выполнение сидя наклонов вперёд из И.П. «ноги вместе», «ноги врозь»
 - Выполнение шпагатов из И.П. стоя на коленях, одна нога в сторону (держать 15-20 секунд)
 - Выполнение полушпагата из положения одна нога назад, вторая согнутая вперёд. Стараться коснуться бедром пола
 - Выполнение шпагата около опоры, на мягкой опоре (мат)
 - Выполнение шпагата на возвышении одной ноги или двумя
 - Выполнение шпагата на полу
 - Все исполнения держать 15-20 секунд

8 год обучения

Юноши

Общеразвивающие упражнения

1. Повторение строевых упражнений.
2. Передвижение шагом, бегом, по спирали.
3. Повороты кругом в движении (шагом и бегом).
4. **Упражнения для рук и плечевого пояса.** Поднимание, опускание и круговые движения в различных направлениях и с дополнительным весом. Движения прямыми руками с преодолением сопротивления амортизатора (стоя на резиновом бинте и с закреплённым за гимнастическую стенку). Из виса сгибание рук (подтягивание). Сгибание рук с остановками по ходу движения вверх и вниз. Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса стоя, сидя, лёжа. Чередование напряжений-расслаблений мышц рук и плечевого пояса.

5. **Упражнения для туловища.** Наклоны, повороты, вращение туловищем стоя, ноги врозь с гантелями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнёра, поднимая его на спине при наклоне вперёд или сопротивляясь его нажиму на спину в наклоне сидя ноги вместе или врозь. Лёжа на спине поднимание прямых ног с касанием носками пола за головой: то же с дополнительным весом. В седе или лёжа бёдрами на скамейке (ноги закреплены или удерживаются партнёром). Наклоны, повороты, круговые движения. Руки за головой или вверх, то же с дополнительным весом. В седе или стоя наклоны вперёд с касанием грудью, лбом прямых ног; удержание позы 3-4 сек. В висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног в угол, в высокий угол. Так же поднимание согнутых ног к груди с дополнительным весом. Упражнения в расслаблении мышц туловища стоя, сидя, лёжа. Чередование напряжения мышц туловища.

6. **Упражнения для ног.** Полуприседание и приседание с грузом (партнёром), держась за гимнастическую стенку. Стоя на носках на первой рейке стенке, опускание и поднимание на носках на одной, на двух ногах. Стоя боком к опоре, приседание на одной ноге (пистолет). Прыжки на левой, на правой ноге, с подтягиванием толчковой ноги. Прыжки в глубоком приседе и из глубокого приседа. Прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди на разных опорах. Многоскоки на барьер 20-25 см. Прыжки со скакалкой от 30 до 60 прыжков. Стоя, сидя, лёжа свободное встряхивание и расслабление мышц ног.

Акробатическая подготовка

1. Прыжки с поворотами на 180°-270°-360°
2. Повороты на одном носке 360°-540°-720°

3. Перекаты вперёд и назад, в упор лёжа на согнутых руках («берёзка» на груди)

4. Перекат назад с прямыми ногами

5. Кувырок вперёд: из упора лёжа, упора стоя, согнувшись с шага, прыжком

6. Три кувырка вперёд в темпе

7. Кувырок вперёд в стойку «ноги врозь»

8. Кувырок назад в стойку «ноги врозь», в упор стоя согнувшись, в упор лёжа

9. Перекат назад с прямыми ногами и кувырок назад в упор стоя согнувшись

10. Кувырок назад через плечо

11. Кувырок назад через голову

12. То же через стойку на руках

13. Перекат в сторону из приседа в присед

14. Три переката подряд в темпе

15. Стойки:

- Стойка на голове, силой сгибая ноги, махом одной, толчком другой; толчком двумя
- Стойка на руках у опоры махом одной, толчком другой
- Так же толчком двумя

16. Переворот в сторону (в одну и в другую)

17. Перевороты с поворотом кругом

18. Переворот назад

19. Переворот с головы с возвышения

Батут

1. Прыжки с высоким вылетом вверх (в темпе 8-10 прыжков)

2. Прыжки с поворотом 180°-360° вправо и влево

3. Прыжки с переходом в сед, на спину и живот с последующим вставанием на ноги и продолжением прыжков без потери темпа

4. Сальто назад в группировке

5. Сальто вперёд

6. Сальто назад, прогнувшись

Упражнения на гибкость

1. Наклоны: ноги вместе из исходных положений сидя, стоя около стенки самостоятельно и с помощью партнёра

2. Наклоны: ноги врозь из исходных положений сидя, стоя около стенки на первой рейке гимнастической стенки и с помощью партнёра

3. Поднимание ног из исходных положений лёжа на спине и на животе и боком

4. Поднимание и взмахи ногой стоя у гимнастической стенки вперёд, в сторону, назад. То же с отягощением 0,5-1,0-1,5 кг

5. Стоя на коленях наклоны назад с касанием руками, головой пола

6. Исполнение моста из положения лёжа на спине и основной стойки «ноги врозь». Мост в И.П. перенос тела на прямые руки

7. Стоя около стенки поднимание прямой ноги вперёд, в сторону, назад с помощью партнёра с удержанием 3-4 секунды на максимальной высоте

8. Шпагат, опираясь на 3-4 рейку гимнастической стенки. Шпагат ноги врозь, с поворотом вправо, влево. Лёжа на спине разведение ног в шпагат с помощью партнёра и удержание 5-10 секунд. Выполнение шпагата самостоятельно

Подвижные игры с бегом, прыжками, преодолением препятствий, кувырками или другими акробатическими движениями.

Девушки

Общеразвивающие упражнения

1. Строевые упражнения, перестроения. Передвижения шагом и бегом по спирали. Повороты кругом в движении (шагом или бегом, прыжками)

2. **Упражнения для рук и плечевого пояса.** Поднимание, опускание и круговые движения руками в различных направлениях в И.П. стоя, то же в движении. И.П. стоя на первой рейке гимнастической стенки: хват на уровне груди, сгибание и разгибание рук. То же с остановками по ходу движения. В упоре лёжа ходьба на руках с помощью партнёра. В упоре лёжа повороты кругом в обе стороны. Выкруты в плечевых суставах с палкой, верёвкой, скакалкой. То же для контроля на мерной гимнастической палке. Упражнения с расслаблением мышц рук и плечевого пояса стоя, сидя, лёжа. Чередование напряжений с расслаблением мышц рук и плечевого пояса.

3. **Упражнения для туловища.** Наклоны вправо, влево, повороты, вращение туловищем в И.П. «ноги врозь». Лёжа на спине поднимание ног с касанием пола носками ног за головой. То же с преодолением сопротивления. В седе или лёжа бедрами на гимнастической скамейке (ноги закреплены или удерживаются партнёром) наклоны и повороты туловищем. То же с преодолением сопротивления. В седе и в положении стоя наклоны вперёд с касанием грудью, лбом прямых ног и удержанием туловища в положении наклона 3-4 секунды. Стоя на коленях руки вверх, наклон назад с касанием

руками (головой) пола. Упражнения с расслаблением мышц туловища, стоя сидя, лёжа.

4. *Упражнения для ног.* Ходьба, бег. Ходьба на носках высоко поднимая бедро. Ходьба в полуприсяде и присяде. Прыжки на одной, на двух ногах, на прямых и с высоким подниманием бёдер. Передвижение приставным, скрестным шагом, прыжки в глубоком приседе и из глубокого приседа вверх. Стоя на первой рейке гимнастической стенки поднимание и опускание на одном и двух носках. Стоя лицом к гимнастической скамейке, одна нога согнута в скамейке, толчком о скамейку смена положений ног. Стоя около гимнастической стенки приседание на двух и на одной ноге. Стоя, сидя, лёжа свободное встряхивание и расслабление мышц ног. Чередование напряжений и расслаблений мышц ног.

Акробатические упражнения

1. Выполнение кувырков вперёд и назад подряд сериями.
2. Длинный кувырок вперёд, кувырок на горку и через горку матов
3. Серия перекатов боком в группировке и прогнувшись. То же через горку матов.
4. Колесо влево, вправо.
5. Выполнение через одну руку, выполнение подряд в темпе 3-4 раза переворота боком. Переворот боком через горку матов
6. Мост:
 - Выполнение моста из положения лёжа, стоя на коленях и с основной стойки. То же с подниманием в И.П.
 - Мост (ноги на барьере) с перекатом через стойку
 - Выполнение стойки на руках около стенки и с партнёром. Со стойки на руках опускание в мост
 - Медленный переворот вперёд и назад на две или одну ногу
 - Из положения стоя согнувшись поворот кругом в мост
 - Передвижение вперёд и назад в положении «мост».

Прыжки

1. *Упражнения прыжковые. Подпрыгивания толчком двумя ногами*
 - Подпрыгивание с сомкнутыми носками: на месте, с передвижением вперёд, назад, в сторону на различное расстояние, на разную высоту.
 - Стойка, руки на пояс: прыжком ноги врозь и вместе. То же, с различными движениями рук. То же, с продвижением вперёд.
 - Стойка, руки в стороны: прыжком правую ногу вперёд на носок и ноги вместе. То же, в сторону, назад. То же, другой ногой.

- Основная стойка: прыжком правую ногу вперед, левую назад и ноги вместе. То же, но прыжком сменить положение ног. То же, с промежуточным спружиниванием, руки на пояс.

- Стойка, руки в стороны: прыжком ноги врозь и ноги скрестно. То же, но ноги скрестно, другую вперед. Прыжком сменить скрестное положение ног.

- Стойка, руки на пояс: прыжком ноги врозь и вместе, прыжок на правую и прыжок на левую ногу, согнув другую вперед или назад.

- Подпрыгивания в приседе. То же, но чередуя положения приседа с выпрямлением ног.

- Стойка на носках: прыжком вправо спружинить, прыжком поворот кругом через правое плечо, прыжком вправо спружинить, прыжком поворот кругом. То же, в другую сторону.

- Подпрыгивание толчком двумя ногами, сгибая попеременно одну ногу вперед.

- Прыжком ноги врозь, прыжок скрестно на правую, затем на левую и прыжком ноги вместе.

2. Упражнения прыжковые. Подпрыгивания толчком одной ногой

- Стойка, руки на пояс: прыжком левую ногу вперед на носок, затем правую. То же, при движении назад, вперед. То же, но ногу вперед-книзу. То же, с различными движениями рук.

- Стойка, руки на пояс: шагом правой ноги небольшой прыжок на ней, согнув левую вперед. То же, с другой ноги. То же, шагом в сторону. То же, согнув ногу назад.

- Стойка, руки в стороны: подпрыгивание с ноги на ногу, согнув одну вперед (голень под разным углом). То же, согнув ногу назад.

- Подпрыгивание с переменным шагом, приставным шагом.

- Галоп, полька, мазурка и другие танцевальные шаги; движение вперед, назад, в стороны, с поворотом.

- Подпрыгивание на одной ноге, другую в различные положения: сменить положение свободной ноги в ритме подскоков, быстрее, медленнее.

- Шагом в сторону три подскока на ней, другую в сторону. То же, в другую сторону.

- Подбивное подпрыгивание вперед, в сторону, назад.

- Четыре подскока на левой ноге, правую в сторону на носок и на пятку (повернуть прямую ногу внутрь и наружу два раза). То же, на правой ноге. То же, с различной работой рук.

- Подпрыгивание в сторону на одну ногу, другую согнуть скрестно вперед на носок. То же, в разном темпе и с различной работой рук.

3. Пружинные движения для ног на месте

- Стойка у опоры: пружинные движения в голеностопном суставе. Встать высоко на полупальцы, опускаясь на ступни, не сгибать коленей (движение должно повторяться без остановки как на носках, так и на всей ступне). То же, поочередно в парах. То же, без опоры.

- Стойка у опоры: пружинные движения в коленях на всей ступне. То же, постепенно увеличивая амплитуду пружины. То же, чередуя приседания с различной амплитудой. То же, поочередно в парах. То же, без опоры. То же, на шагах вперед, в сторону, назад, скрестно.

- Стойка, руки на пояс: со скрестным шагом правой ноги двойное полуприседание на обеих ступнях и шагом правой ноги в сторону двойное полуприседание на всей ступне в стойке ноги врозь. То же, в другую сторону.

- Стойка у опоры, согнув правую ногу вперед: пружинные движения на всей ступне левой ноги. То же, на другой ноге. То же, без опоры, разноименную руку вперед, другую в сторону.

- Стойка на левой ноге, согнув правую вперед, левую руку вперед, правую в сторону: двойное пружинное полуприседание на левой ноге, шагом правой назад, согнуть левую вперед, дугами снизу поменять положение рук. Повторить на другой ноге. То же, но шагом вперед поворот кругом (и. п. на другой ноге). Повторить в другую сторону.

- Стойка руки в стороны: спружинивая, шаг левой ногой вперед, правую руку дугой книзу-вперед и, спружинивая, принять и. п. Повторить в другую сторону. То же, со скрестным шагом и махом рук.

- Стойка на носках: полуприсед с перекатом на всю ступню и без остановки встать на носки — основная форма пружинных движений ногами на месте. Сначала разучить у опоры. То же, с двойным приседанием и последующим бегом на месте. То же, с двойным приседанием и последующей остановкой на носках (подтянуться).

- Стойка на сомкнутых носках: попеременное пружинное движение ногами на месте. Опуститься в полуприсед на всю ступню левой ноги, правую согнуть вперед и с выпрямлением обеих ног встать в стойку на носках. Без остановки повторить с другой ноги. Сначала разучить у опоры.

- Попеременное пружинное движение ногами на шаге с акцентом вверх (перенос тяжести тела вперед и назад каждый раз через высокую стойку на носках). То же, с акцентом вниз (перенос тяжести тела дугой книзу, как при спружиниваниях, но вставая на носок опорной).

- Попеременное пружинное движение ногами на шаге в сторону с акцентом вверх (пружинный перенос тяжести вправо и влево через высокую стойку на носках, ноги врозь). То же, с акцентом вниз.
- Различные соединения попеременных пружинных движений ногами на шаге вперед-назад и в стороны. Например, начиная правой ногой в сторону, продолжая левой назад и правой вперед, левую в сторону. То же, в другую сторону. То же, на скрестных шагах. То же, с поворотами туловища.

4. Пружинные движения для ног на передвижении

- Стойка на носках, руки на пояс. Попеременное пружинное движение на ходьбе (двигаться небольшими шагами, втянуть живот, освободить плечи, тазовый пояс держать горизонтально). То же, с движением рук вперед-назад (перекатная ходьба), на беге.
- Перекатная ходьба с двойным спружиниванием каждом шаге. То же, на скрестных шагах. То же, но одной и той же ногой шаг вперед, а затем назад. То же, но скрестный шаг левой ногой с двойным пружинным движением, шаг правой в сторону и приставить левую. То же, в другую сторону.
- Стойка на носках: пружинная ходьба — небольшой шаг левой вперед с перекатом с носка на всю ступню сгибая колено, и без паузы в полуприседе энергично встать на носок, правую ногу вперед-книзу. То же, с другой ноги. Прямые руки двигаются вперед-назад энергично, шаг акцентированный, выполняется на два счета. Продвижение вперед небольшое.
- Пружинный бег: продвижение вперед небольшое, но толчки сильные, вертикальные, в фазе полет полностью выпрямить обе ноги и туловище.
- Два пружинных шага, подскоком ноги вместе и пружинное движение на месте. То же, но небольшой прыжок на левую ногу и пружинное движение на ней. Повторить с правой ноги.
- Тройной пружинный полуприсед с остановкой на носках. То же, с небольшим прыжком вверх. То же, с продвижением.
- Двойное пружинное движение на обеих ногах и наклон прогнувшись вперед на носках. То же, но наклон назад.
- Перепрыгивать с ноги на ногу с промежуточным пружинным движением на одной ноге. То же, с двойным спружиниванием и продвижением вперед.
- Стойка на носках, руки вверх, скрестив пальцы: попеременное пружинное движение ногами, согнув другую вперед на носок, наклон туловища в сторону опорной ноги. То же, но наклон в сторону согнутой ноги. То же, медленно передвигаясь вперед, назад, в стороны. То же, но с выведением таза в сторону опорной ноги, руки и плечи на месте.

5. Прыжковая подготовка:

- Для развития прыгучести:
 - напрыгивание на возвышение 30 см
 - спрыгивание и напрыгивание на большее возвышение (40-70 см); 3-5 подходов с 5-7 повторениями;
 - то же одной ногой с уменьшением высот до доступных, но требующих мощного отталкивания и жесткого взаимодействия с опорой, дозировка та же
- Для прыжковой выносливости:
 - прыжки с двойным вращением скакалки в 2-3-х сериях по 10-15 прыжков подряд;
 - чередование прыжков на одной и двух ногах с высоким выпрыгиванием вверх в 2-3-х сериях по 18-20 прыжков.
- Для формирования устойчивости к вращательной нагрузке:
 - разнообразные прыжки (прямые и с поворотами) после поворотов на 360° и 720°, заканчивая их равновесными позами, 3-5 подходов с 5-10 повторениями в каждом;
- Для реализации прыжкового потенциала в гимнастических элементах и комбинациях.
 - выполнение различных гимнастических прыжков в усложненных условиях. Например: с приземлением на возвышение от 10 до 40 см, или без разбега.
 - чередование в одном подходе выполнения гимнастических прыжков в усложненных и облегченных условиях. Например, прыжок с приземлением на высоту, ниже уровня обычной опоры, и в темпе прыжок на большую высоту. Оба упражнения целесообразно выполнять в 3-5 подходах с 5-7 повторениями.

Упражнения на батуте

1. Серии прыжков с высоким вылетом вверх (8-10)
2. Прыжки с поворотом на 180°-270°-360°-720°
3. Прыжки с переходом на колени, в сед и на спину
4. Прыжки с разведением ног в шпагат
5. Выполнение кувырка вперед с вылетом через горку матов
6. Сальто вперед

Упражнения на гибкость

1. И.П. стоя на коленях хождение прямо и боком
2. Наклоны вперед, сидя ноги врозь, касаться грудью пола с удержанием 3-5 секунд
3. Вспомогательные упражнения: сидя на полу, ноги вместе, наклон вперед с помощью партнёра, который нажимает в область лопаток; стоя наклон

вперёд, стремиться поставить ладони на пол, затем лбом или грудью коснуться ног, с удержанием позы 3-5 секунд

4. Стать спиной к гимнастической стенке, наклониться вперёд, взяться руками за вторую рейку от пола и, подавая тело вперёд, выполнить наклоны всё ниже и ниже (ноги не сгибать, пятки от пола не отрывать). То же с удержанием 15-20 секунд

5. Стоя на гимнастическом мосту встать на край, наклониться вперёд, взяться руками за мост и подавать тело назад (ноги прямые). Стремиться коснуться грудью прямых ног. То же с удержанием 15-10 секунд

6. В И.П. на животе и спине отведение ноги в сторону

7. И.П. лёжа боком с опорой на локоть, мах ногой в сторону

8. Поднимание прямой ноги вперёд, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя около опоры и опираясь на неё рукой, свободная рука на поясе.

9. Махи прямой ногой вперёд, в стороны и назад, стоя у опоры и опираясь на неё руками. При махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо

10. Стать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса, присесть на опорной ноге, удерживая прямую ногу на стенке.

11. Стоя у стенки поднимать прямую ногу вперёд, назад, в сторону

12. Стоя у стенки поднимать прямую ногу вперёд, назад, в сторону с отягощением 0,5-1,0-2,0 кг (медленно и быстро)

13. Выкрут в плечевых суставах с палкой: круговые движения руками в боковой, лицевой плоскостях поочередно, последовательно и одновременно. То же с булавами, гантелями, мешочками с песком

14. Из положения стоя руки вверх с резиновым бинтом выкрут с опусканием рук назад за спину и возвращение в И.П. То же с верёвкой, скакалкой, руки вверх шире плеч.

15. Выкрут с гимнастической палкой (с разметкой) для контроля

16. Шпагат:

- Выполнение сидя наклонов вперёд из И.П. «ноги вместе», «ноги врозь»
- Шпагаты из И.П. стоя на коленях, одна нога в сторону (15-20 секунд)
- Выполнение полушпагата из положения одна нога назад, вторая согнутая вперёд. Стараться коснуться бедром пола
- Выполнение шпагата около опоры, на мягкой опоре (мат)
- Выполнение шпагата на возвышении одной ноги или двумя
- Выполнение шпагата на полу
- Все исполнения держать 15-20 секунд

9 год обучения

Разучивание, освоение и совершенствование упражнений программного материала осуществляется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе антропометрических и морфофункциональных показателей)

Юноши

1. Стойка на руках

Стойка на руках предусматривает серию движений, направленных на освоения входа в стойку, формирование осанки и равновесия в стойке

- Жёсткий упор лёжа – освоение положения рук в стойке (партнёр нажимает на лопатки)
- Положение лёжа на животе и на спине, руки вверх – имитация положения тела в стойке. То же стоя на ногах, руки вверх
- Стойка на руках, лицом к стенке. Добиваемся полного разгиба (стойка 20 секунд)
- Из положения стоя согнувшись мах ногой назад со сменой положения ног близко к стойке
- Махом одной ногой, стойка с опорой ногами о стенку. То же с помощью партнёра.

Равновесие в стойке:

- Стойка на голове на время
- Стойка с поддержкой партнёра
- Стойка с опорой двумя или одной ногой около стенки

2. Курбет (прыжок с рук на ноги)

И.П. руки на вытяжении, упор лёжа. Прогнуться и с округления спины толчок руками. И.П. стойка на руках около стенки на возвышении, потерять равновесие на грудь. Толчком руками и с округлением осанки приходим на прямые ноги

3. Фляк назад с места

Исходная база:

- Умение опускаться в мост из положения стоя со страховкой, лучше самостоятельно
- Умение быстро отталкиваться вверх назад до полного разгиба

Основные упражнения:

- 1) Прыжок назад вверх с жёстким махом руками и приземлением на спину на горку матов высотой до уровня пояса
- 2) Фляк с места с помощью и страховкой
- 3) Фляк на лонже

- 4) Фляк на батуте, камере
- 5) Фляк с горки
- 6) Самостоятельное исполнение фляка с камеры, с бочечной лонжи

4. Сальто назад в группировке

Последовательность разучивания:

- 1) Прыжок вверх с правильным взмахом руками;
- 2) серия прыжков вверх со взмахом руками (10-12 в темпе)
- 3) Из стойки руки вверх, имитация взятия группировки одной ноги:
И.П. лёжа на спине, руки вниз, круговым махом руками, взять группировку с переворотом в кувырок назад
- 4) Прыжок вверх, группировка по сальто (страховка под спину)
- 5) Заднее сальто на поясе с камеры, с трамплина.
- 6) Исполнение заднего сальто на твёрдой опоре со страховкой и без

5. Маховое сальто вперёд

Элемент выполняется махом одной и толчком другой. Толчковая нога выставляется вперед на пятку, одновременно следует энергичный мах ногой назад до отказа с движением рук вниз назад вверх и наклоном груди к колену толчковой ноги. В полёте голова отклонена назад, максимально прогнуться в туловище. Приземление происходит на маховую ногу, опорная нога делает шаг вперёд.

Последовательность разучивания:

- 1) Колесо вперед прыжком (движение рук назад): на месте имитация движения на маховое сальто
- 2) Маховое сальто с мостика или возвышения (на поясе), в полёте не сгибаться, тянуться маховой ногой назад
- 3) Маховое сальто со страховкой и самостоятельно

6. Бедуинское

- Отработка толчка ногой и маха другой ногой
- Колесо через горку мата
- Колесо через горку и одну руку
- В упоре на одной шаг ногой в сторону с поворотом на другой на 180° (держат осанку)
- Выполнение бедуинского в парах и самостоятельно

7. Разножка в воздухе

Подготовительные упражнения:

- Махи ногами в сторону
- Выполнение прямого шпагата
- Разведение ног в висе с удержанием (с дополнительным весом)

- Разведение ног в упоре с удержанием
- Прыжки вверх на батуте
- Дорожка с разведением ног в стороны

8. Склёпка

- Отработка наклона вперёд, ноги вместе. Упражнения для укрепления рук: из упора присед переход в упор сзади с жёсткой постановкой рук
- И.П. упор сзади ноги на опоре (горка), быстрое сгибание туловища и разгибание в упор сзади с отрывом от опоры.
- Выполнение с приземлением на мягкую опору.
- Отработка склёпки самостоятельно.

9. Щучка

- Прыжок вверх с наклоном вперёд, ноги вместе.
- Отработка гибкости в наклоне вперёд, ноги вместе.
- В висячем положении быстрое поднятие прямых ног в угол (с задержкой).
- Быстрое поднятие плеч. И.П. лёжа на спине, одновременное поднятие ног в высокий угол.
- Выполнение складки с трамплина на акробатической дорожке.

10. Прыжок вверх с наклоном вперёд ноги врозь

- Гибкость в наклоне, ноги врозь.
- В висячем положении поднятие ног с разведением ног врозь, тоже с утяжелителями.
- Из положения лёжа на спине, сгибание в складку, ноги врозь.
- Выполнение на батуте, с трамплина на акробатической дорожке

11. Флажок

- Переворот боком, толчком двух ног.
- Переворот боком, с трамплина, камеры, батута.
- Толчком двух ног переворот боком через горку матов.
- Выполнение с согнутыми ногами.
- Выполнение с прямыми ногами.
- Выполнение на жёсткой опоре с помощью и страховкой.
- Выполнение самостоятельно

Девушки

Последовательность освоения упражнений:

- Прыжок выпрямившись
- Прыжок в группировке
- Скачок
- Прыжок закрытый и открытый.
- Прыжок касаясь - вперед-вверх с одной ноги на др., с быстрым разгибанием толчковой ноги назад со скольжением по ней маховой ноги до касания носком колена.
 - Прыжок перекидной - с одной ноги на др. с последовательным взмахом ногами и поворотом кругом (в сторону толчковой ноги) в фазе полета.
 - Прыжки подбивные, характеризующиеся подбиванием одной ноги др. в фазе полета вперед, в стороны прямой или согнутой ногой.
 - Прыжок взмахом ноги - на одной ноге с сильным взмахом др. вперед с последующим быстрым взмахом ею назад.
 - Прыжки со сменой ног с одной ноги на др. с последовательным взмахом ногами вперед или назад. Первый взмах выполняется свободной ногой, второй - толчковой.
 - Прыжок широкий
 - Прыжок шагом вперед-вверх - с одной ноги на др., характеризующийся сильным взмахом прямыми ногами; маховой - вперед, толчковой - назад (может выполняться со сгибанием маховой ноги вперед).
 - Прыжок шагом с двойной сменой ног - шагом, но в фазе полета положение ног меняется дважды.
 - Прыжок прогнувшись - вверх толчком обеими ногами с сильным прогибанием назад, голова наклонена назад.
 - Прыжок полукольцом и кольцом
 - Прыжок шагом - кольцом вперед-вверх с одной ноги на др., в фазе полета маховая, прямая, нога впереди, толчковая согнута назад, носок на уровне головы.

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «Гимнастика (индивидуальная программа)», и предполагает формирование комплекса знаний, умений и навыков, таких как:

- знание анатомического строения тела;
- знание приемов правильного дыхания;
- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- знание о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- умение выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- умение сознательно управлять своим телом;
- умение распределять движения во времени и в пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координаций движений.

IV. Формы и методы контроля, система оценок

1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оценка качества освоения учебного предмета "Гимнастика (индивидуальная программа)" включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающегося в конце каждого учебного года обучения. В качестве средств текущего контроля успеваемости могут использоваться контрольные уроки, опросы, просмотры.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков. Контрольные уроки могут проходить в виде просмотров.

Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

По завершении изучения предмета "Гимнастика (индивидуальная программа)" по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется общая оценка по предметам «Гимнастика» и «Гимнастика» (индивидуальная программа), которая заносится в свидетельство об окончании образовательной программы.

Содержание промежуточной аттестации и условия ее проведения разрабатываются образовательным учреждением самостоятельно.

2. Критерии оценок

Образовательным учреждением разрабатываются критерии оценок промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости обучающихся.

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки. Фонды оценочных средств разрабатываются и утверждаются образовательным учреждением самостоятельно.

По итогам показа на контрольном уроке выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле)
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы исполнения и т.д.
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия домашних занятий, а также плохая посещаемость аудиторных занятий
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

Согласно ФГТ, данная система оценки качества исполнения является основной. В зависимости от сложившихся традиций того или иного учебного заведения и с учетом целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить выступление учащегося.

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы ученика;
- оценка на контрольном уроке.

Оценки выставляются по окончании каждого полугодия учебного года.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

1. Методические рекомендации педагогическим работникам

Основная форма учебной и воспитательной работы - урок в классе, обычно включающий в себя проверку выполненного задания, совместную работу педагога и ученика по выполнению гимнастических упражнений, рекомендации педагога относительно способов самостоятельной работы обучающегося. Урок может иметь различную форму, которая определяется не только конкретными задачами, стоящими перед учениками, но также во многом обусловлена их индивидуальностями, а также сложившимися в процессе занятий отношениями учеников и педагога.

В работе с учащимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть основан на выполнении известных правил: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Содержание процесса обучения на уроках гимнастики, в соответствии с основополагающими принципами педагогической науки, должно иметь воспитательный характер и базироваться на дидактических принципах сознательности и активности, систематичности и последовательности прочного освоения основ изучаемого предмета.

Одна из основных задач гимнастики, как предмета - воспитание важнейших психофизических качеств, развитие двигательного аппарата в сочетании с формированием моральных и волевых качеств личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты реакции, смелости, творческой инициативы, координации и выразительности.

Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из физических возможностей ребенка. Необходимым условием для успешного обучения на уроках гимнастики является формирование у ученика уже на начальном этапе правильной постановки корпуса, рук, ног и головы. С первых уроков необходимо учащемуся рассказывать об анатомическом строении тела, роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Преподаватель на занятиях помогает учащимся увидеть образ движения. Учащийся впитывает, как губка, все впечатления от действий педагога, поэтому все поведение педагога на уроке должно строиться как положительный образец правильного отношения к общему делу, а показ должен быть точным, подробным и качественным. Показом надо пользоваться умело – то есть не злоупотреблять им в тех случаях, когда в нем нет необходимости. Нет смысла показывать движение, которое хорошо

известно; это снижает интерес к занятиям и ничего не дает для развития памяти учеников.

Техника исполнения является необходимым средством для выполнения любого гимнастического упражнения, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу ученика над совершенствованием его исполнительской техники.

Особое место занимает работа над координацией движений, поэтому, с первых лет обучения необходимо развивать ловкость, как одно из наиболее важных двигательных качеств, необходимых на уроках гимнастики. Без ловкости нельзя усвоить ни одно упражнение. Она позволяет избежать травм при выполнении сложных движений, что требует умения распределять внимание.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие данных ученика зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа, поэтому, готовясь к уроку, преподаватель должен, прежде всего, определить его направленность.

Важным методом правильной организации урока является продуманное, спланированное размещение учащихся. При выполнении движений у станка надо расставить учеников так, чтобы они не мешали друг другу. При выполнении движений на середине зала лучше размещать детей в шахматном порядке, чтобы преподаватель мог лучше видеть их, причем через 2-3 урока следует менять линии.

Для самоконтроля за упражнениями необходимо проводить занятия перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы учащиеся учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

Одна из самых главных методических задач преподавателя состоит в том, чтобы научить ребенка работать самостоятельно. Творческие задачи развивают такие важные для любого вида деятельности личные качества, как воображение, мышление, увлеченность, трудолюбие, активность, инициативность, самостоятельность. Эти качества необходимы для организации грамотной самостоятельной работы, которая позволяет значительно активизировать учебный процесс.

VI. Список рекомендуемой учебно-методической литературы

1. Базарова Н., Мэй В. "Азбука классического танца". Искусство, 1964
2. Ваганова А. "Основы классического танца". Искусство, 1936
3. Колтановский А., Брыкин А. "Общеразвивающие и специальные упражнения". М., 1973
4. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М., 2001
5. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт». М., 1984
6. Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». М., 1972
7. Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». «Физкультура и спорт». М., 1968
8. Тарасов Н. «Классический танец». «Искусство», 1971