

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Знакомство с чирлидингом» (далее по тексту ПРОГРАММА) реализуется в Специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва № 2.

ПРОГРАММА имеет **физкультурно-спортивную** направленность, общекультурный уровень освоения.

Актуальность программы обусловлена необходимостью привлечь интерес подрастающего поколения к подвижному и здоровому образу жизни, так как наличие и популярность гаджетов у детей снижает их двигательную активность. Занятия по данной программе способствуют общему оздоровлению организма, социальной адаптации в коллективе и увеличению работоспособности.

Новизна программы

Чирлидинг активно развивается в нашей стране как самостоятельный вид спорта. Занятия чирлидингом являются одной из инновационных форм в системе дополнительного образования, которые позволяют успешно решать задачу формирования здорового и активного образа жизни. Программа направлена не только на развитие у детей мотивации к двигательной активности, но и на развитие качеств личности, необходимых для общения в группе (общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности, смелости, уверенности в себе, адекватной самооценки), а также на формирование позитивных норм поведения и основ культуры коммуникации.

Данная программа позволяет обучающимся познакомиться с новым для России направлением танцевальной и спортивной подготовки и освоить его базовые элементы.

Адресность Программа адресована детям 7-15 лет, не имеющим медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическим нагрузкам.

Цель программы Вовлечение максимального числа детей к занятиям чирлидингом и формирование потребности к занятиям спортом, ведению здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие

-овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и укрепление здоровья учащихся

-изучение техники выполнения базовых элементов(движений), хореографии и теоритических знаний по виду спорта чирлидинг

Развивающие

-развить физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую работоспособность (выносливость, быстроту реакции, ловкость, мышечную силу, гибкость)

-стимулировать развитие нравственных качеств, познавательных интересов, творческой активности

Воспитательные

-пропаганда здорового образа жизни среди сверстников

-повышение интереса к занятиям физической культурой посредством занятиями чирлидингом

Условия реализации программы

Условия набора и формирования групп

Набор детей в группы обучения осуществляется на основании заявления родителей (законных представителей), личного желания ребенка и отсутствия медицинских противопоказаний.

Особенности комплектования групп - группы комплектуются по возрасту.

Возраст учащихся с 7 до 15 лет, обусловлен тем, что чирлидингом можно начинать заниматься в любом возрасте. Занятия проводятся со всей группой одновременно. Количество учащихся в группе 15 человек, группы формируются по возрасту.

Формы и режим занятий

3 занятия в неделю по 3 академических часа

Материально-техническое обеспечение программы

Зал для аэробики, шейпинга или гимнастики с зеркальным оформлением стен. Набор спортивного инвентаря: спортивные маты, скакалки, спортивные коврики, подкидная доска (мостик), музыкальная аппаратура, обязательное наличие аптечки первой помощи.

Особенности реализации программы

Программа рассчитана на курс обучения – 18 академических часов. Весь материал программы распределён в соответствии с принципом

знакомства учащихся с основами теоретических знаний, практических умений и навыков по виду спорта чирлидинг.

Планируемые результаты.

В результате успешного освоения программного содержания у обучающихся будут сформированы:

Предметные результаты

-получены практические навыки техники выполнения физических упражнений и теоритические знания о виде спорта чирлидинг

-приобретены практические навыки выполнения базовых элементов (движения) чирлидинга и хореографии

Метапредметные результаты

-развиты физические способности: гибкость, выносливость, двигательный аппарат

-развиты творческие навыки: музыкальный слух и танцевальная пластичность

Личностные результаты

-сформировано позитивное отношение к здоровому образу жизни

-приобретен интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом посредством занятий чирлидингом

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	практика	
1	Теоритическая подготовка и ОФП	4	0,5	3,5	Наблюдение, анализ
2	Стрейчинг	3	0	3	Наблюдение, анализ
3	Акробатика и поддержки (пирамиды)	5	1	4	Наблюдение, анализ
4	Танцевальная подготовка	6	0	6	Наблюдение, анализ
8	ИТОГО:	18	1,5	16,5	

Рабочая программа

При освоении программы ведётся физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на привлечение как можно большего числа детей к занятиям чирлидингом, регулярным занятиям спортом и культуры ЗОЖ.

Содержание

Теоритическая подготовка и ОФП

1. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале.
2. Разделы, понятия и основные термины чирлидинга (приложение №1)
3. Кодекс чирлидера. (приложение №2)

Общая физическая подготовка

Теория. Правила выполнения общеразвивающих упражнений (объяснение, замечание, личный показ педагога).

Практика.

Развитие гибкости: активные и пассивные упражнения, направленные на развитие гибкости в плечевых, тазобедренных суставах и гибкости позвоночного столба (различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения в различных плоскостях).

Развитие выносливости: прыжки со скакалкой, бег с различной скоростью и продолжительностью, прыжки на скамейки.

Развитие силы: статические и динамические упражнения с собственным весом, с отягощениями (набивные мячи, гантели, сопротивление партнёра), направленные на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног.

Развитие координации движений: упражнения, которые предъявляют высокие требования к точности движений (упражнения в равновесии); упражнения, в которых имеется элемент внезапности (подвижные игры, спортивные игры); упражнения, в которых в зависимости от ситуации или сигнала необходимо менять направление движения (челночный бег, танцевальные упражнения).

Стрейчинг

Теория. Техника и правила выполнения упражнений (объяснение, замечание, личный показ педагога)

Практика.

Партерная гимнастика, хореография (упражнения у шведской стенки). Выполнение упражнений - махи, выпады, прогибы (расправление плеч, выпрямление позвоночника). Упражнения для гибкости в парах («складка»,

«уголок», «бабочка», «лягушка»). Шпагаты: поперечный, продольный правый/левый.

Акробатика и поддержки (Приложение № 4)

Теория. Терминология. Техника выполняемых элементов (объяснение, просмотр видеоматериала). Техника безопасности. Страховка при выполнении элементов.

Практика.

Акробатика: перекаты, кувырок вперед, кувырок назад, выпады, мост из положения лёжа и стоя, стойка на руках, переворот в сторону (колесо), шпагаты, полушпагат. Групповые акробатические упражнения в парах.

Поддежки: формирование базовых умений захода в стант: заход в стойку на бедре одиночной базы, «угол», «стредл на плечах», «флажок на бедре одиночной базы», «стойка на бедре двойной базы». Формирование основных умений захода и переноса веса тела: «плечевой шпагат из стойки на бедре», «бросок руками в плечевой шпагат». Формирование базовых навыков построения пирамид – «малое «М», «малый «Лонг бич», «Стэг», «простой «веер», «скорпион», «уголок», «антирогатка».

Танцевальная подготовка (приложение № 3)

Практика:

1) Обучение базовым движениям в чирлидинге:

-Базовые положения кистей рук (хай ви, лоу ви, Т, сломанное Т, правое Эль, левое К, панч, тачдаун, низкий тачдаун, кинжалы)

-Базовые положения ног – ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног.

-Выпады: стоя вперед, стоя в стороны, стоя назад.

-Стойки: на коленях, на правом левом колене, на колене – другая нога в сторону на носок, стойка на колене – другая нога согнута в сторону.

-Простые кричалки.

2) Танцевальные упражнения: восьмерки, танцевальные разминки, танцевальные связки с использованием основных элементов чирлидинга

3) Составление танцевальной комбинации до 1,15 минуты.

4) Работа с музыкальным сопровождением (музыкальный счёт).

Педагогические технологии организации занятий.

В процессе реализации общеобразовательной программы применяются современные образовательные технологии:

- **Здоровьесберегающие технологии**

Выбор данной структуры занятий и методов организации учебного процесса способствует предотвращению состояния переутомления, а также предупреждение травматизма. Занятия строятся на чередовании выполнения физически сложных заданий и техники релаксации (упражнения на расслабление, элементы йоги и медитации).

- **Игровые технологии**

Игровые технологии способствуют воспитанию познавательных интересов и активизации деятельности учащихся, а также тренируют память, помогают учащимся выработать речевые умения и навыки, развивают внимание и являются одним из приёмов преодоления пассивности учащихся. В процессе занятия проводятся игры на знакомство, сплочение, доверие, командообразование, развлекательные и способствующие «выходу» из тренировочного процесса.

- **Технология обучение в сотрудничестве (групповая работа)**

Групповая работа является основной формой проведения занятий. Данная технология основана на принципах: взаимозависимость членов группы; личная ответственность каждого члена группы за собственные успехи и успехи группы; общая оценка работы группы. Таким образом, вся группа заинтересована в усвоении учебной информации каждым ее членом, поскольку успех команды зависит от вклада каждого, а также в совместном решении поставленной перед группой проблемы.

- **Технология проблемного обучения**

В процессе обучения создаются проблемные ситуации (такие как: самостоятельное планирование комплекса упражнений, построение танцевального «рисунка»), задача которых организовать активную самостоятельную деятельность среди учащихся по их разрешению. В результате чего происходит творческое овладение знаниями, умениями, навыками, развиваются мыслительные способности.

В работе по программе используются следующие методы обучения:

- 1. Словесные методы обучения** (лекции и беседы с учащимися по необходимым темам)
- 2. Наглядные методы обучения** (посещение соревнований, наблюдение за выполнением заданий педагогом)
- 3. Практические методы обучения** (выполнение упражнений и элементов чирлидинга, разучивание танцевальной программы)

Список литературы для учащихся.

1. Правила соревнований по черлидингу Общероссийской общественной организации «Федерация чир-спорта и черлидинга России», Москва, 2020 г.
2. «Физическая культура и здоровый образ жизни». Виленский М. Я., Горшков А. Г. Москва, 2007г.
3. Сказочный справочник здоровья. Для детей и их родителей. Скребцова Л., Сркебцова М., Москва, 2004 г.

Список литературы для педагога

1. Как стать первоклассным тренером по черлидингу, Линда Рэ Чеппел («Патриот», Москва, 2004 г.)
2. Правила соревнований по черлидингу, МОО «Федерация черлидинга», Москва, 2009 г.
3. Петров Б.Н. Массовые спортивно-художественные представления. – Москва, 1998г.
4. Сборник зачетных рефератов «Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки», Москва, 2006г.
5. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры» Москва, ФиС, 1991г.
6. Методическое пособие «Черлидинг. Как подготовить команду», Москва, 2008г.

Разделы, понятия и основные термины чирлидинга

Номинация Чир

К номинации ЧИР относятся команды 100% состава которых – девушки. Команда будет соревноваться в номинации ЧИР-МИКС, если в ее составе есть один (или более) юноша. Программы ЧИР включают в себя достаточно большое количество акробатических элементов, требуют страховки при выполнении сложных элементов программы. В ЧИР-программах используются чирсы и чанты. В программах разрешается использование средств агитации. Перед началом программы вся команда должна замереть, и каждый спортсмен должен хотя бы одной ногой стоять на площадке.

Пирамиды

Строятся из стантов, соединенных между собой. Чем дольше участники вместе, чем выше мастерство команды, тем сильнее будет смотреться пирамида. Существует много разных названий и форм пирамид, популярность которых периодически меняется. Поэтому если меры безопасности соблюдаются, то могут изобретаться новые пирамиды, которым будут даны новые названия.

Акробатика

Выполняется как визуальный эффект для повышения зрелищности программы. Элементы акробатики могут выполняться не всем составом команды, а несколькими наиболее подготовленными спортсменами.

Чирсы и чанты

Выполняются без музыкального сопровождения. Приветствуется выполнение чирсов и чантов на русском языке. В случае использования в программе чирсов и чантов на иностранном языке текст должен быть предоставлен судейской бригаде непосредственно перед просмотром (текст должен быть написан разборчиво, должны быть указаны название команды, номинация, возрастная категория, фамилия, имя тренера)

чир - в содержании должна быть задана определенная информация для зрителей (болельщиков).

чант - повторяющееся слово или фраза, которую используют для привлечения зрителей к участию в программе.

Чирсы и чанты были изобретены для общения со зрителями на трибунах. Они должны выражать силу и энергию. Чирсы и чанты – характерный элемент чирлидинга.

Чир-данс

Строится на основе базовых движений чирлидинга, должен включать в себя разнообразные движения, быть энергичным и веселым. Выполняется всей командой и минимум на 8 счетов.

Номинация чир-фристайл

Программы чир-фристайла. Выполняются как на специальной площадке для (taraflex), так и на паркете. В программе обязательно используются помпоны. Музыка для программ должна быть разнообразной. Обязательным является условие построения программ на основе базовых движений чирлидинга. Особое внимание при постановке программы следует уделить хореографии, динамике и сложности переходов от одного элемента к другому, синхронности выполнения всех составных частей программы.

База (Base) – спортсмен, обеспечивающий основную поддержку маунтера/флайера.

Лип (Leap) — прыжок в шпагат (обязательный элемент программы в номинации «Чир-фристайл»).

Пируэт (Pirouette) — вращение на одной ноге (обязательный элемент программы в номинации «Чир-фристайл»).

Помпоны (Pom-poms) – атрибут/аксессуар в чирлидинге

Споттер (Spotter) – страхующий, отвечающий за безопасность зоны «голова-плечи», может помогать контролировать стант/пирамиду, но не должен обеспечивать основную поддержку станта или пирамиды; должен поддерживать постоянный визуальный контакт с флайером и отвечать за его безопасный спуск.

Стант (Stunt) – поддержка, максимально в два уровня с подъемом одного флайера или баскет тосс;

Флайер (Flyer / Top person) – спортсмен, не имеющий контакта с соревновательной поверхностью (полом).

Приложение 2

Кодекс чирлидеров.

Чирлидеры обязаны:

1. Воздерживаться от хранения и распития алкогольных напитков в присутствии зрителей, официальных представителей, судей и/или других членов команды в то время, когда на ней/нем одета форма команды (то есть, когда он/она представляет команду/страну).
2. Воздерживаться от хранения и курения табачных изделий в присутствии зрителей, официальных представителей, судей и/или других членов команды в то время, когда на ней/нем одета форма команды (то есть, когда он/она представляет команду/страну).
3. Воздерживаться от принятия наркотиков.
4. Воздерживаться от применения незаконных препаратов, как гласит «Антидопинговый кодекс олимпийского движения 1999» и приложение А (Запрещенные виды препаратов и запрещенные методы, принятые 1 апреля 2000г.)
5. Не критиковать тренеров других команд, чирлидеров или зрителей словом или жестом.
6. Не использовать грубую или ненормативную лексику.
7. Помнить об ответственности за позитивное руководство не только во время, но и вне соревнований.
8. Всегда проявлять уважение и вежливость по отношению к официальным представителям, тренерам других команд, чирлидерам и болельщикам.
9. Стремиться развивать дух спортивного сообщества.
10. Стремиться быть скромными при победе и добрыми при поражении.
11. Быть послами доброй воли.

Приложение 3

Базовые положения рук в чирлидинге

Положение кистей.

Кисть должна быть продолжением руки и «не заламываться» во время выполнения и смены движений.

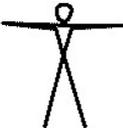
Есть 4 базовых положения кистей:

- кулак (четыре пальца сжаты в кулак, а большой палец прижат поверх них, кулак и запястье находятся на одной линии)
- клинок (пальцы вытянуты, большой палец прижат, ладонь плоская)
- клэп-хлопок (ладони соединяются плашмя)
- класп-хлопок (одна ладонь захватывает другую)

Базовые движения могут быть выполнены с любым из двух положений кисти: кулак или клинок, положение кистей для всей команды определяет тренер.

ПОЛОЖЕНИЕ КОРПУСА:

шея вытянута, плечи опущены, глаза подняты вверх, таз подвернут вперед и поясница ровная без прогиба, пресс-ягодицы-ноги-спина максимально напряжены.

<p>РУКИ НА БЕДРАХ</p>  <p>кисти рук находятся в положении "кулак" и упираются в тазовые кости, тыльные стороны кистей направлены вперед</p>	<p>ХАЙ ВИ</p>  <p>прямые руки расположены "в стороны-вверх" под углом примерно 30 градусов к вертикали. Тыльные стороны кистей направлены вверх</p>
<p>ЛОУ ВИ</p>  <p>прямые руки расположены "в стороны-вниз" под углом примерно 30 градусов к вертикали. Тыльные стороны кистей направлены вверх</p>	<p>Т</p>  <p>прямые руки расположены в стороны. Тыльные стороны кистей направлены вверх</p>
<p>БРОУКЭН СИ</p>  <p>согнуть руки в локтях из положения "Т", при этом кисть находится на одной линии с плечом. Тыльные стороны кистей направлены вверх</p>	<p>ВЕРХНИЙ ПАНЧ</p>  <p>(левый) комбинированное движение: левая рука в положении "ВЕРХНИЙ ТАЧДАУН", правая рука в положении "РУКИ НА БЕДРАХ"</p>

 <p>КИНЖАЛЫ</p> <p>руки согнуты в локтях и прижаты к корпусу, кисть расположена над локтем и в одной линии с плечом. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)</p>	 <p>РАМКА</p> <p>руки согнуты в локтях под углом 90 градусов, кисть расположена над локтем, локоть напротив плеча. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)</p>
<p>ПРАВАЯ</p>  <p>ДИАГОНАЛЬ</p> <p>комбинированное движение: правая рука в положении "ХАЙ ВИ", левая рука - в положении "ЛОУ ВИ"</p>	<p>ЛЕВАЯ</p>  <p>ДИАГОНАЛЬ</p> <p>комбинированное движение: правая рука в положении "ЛОУ ВИ", левая рука - в положении "ХАЙ ВИ"</p>
<p>ПРАВОЕ К</p>  <p>комбинированное движение: правая рука в положении "ХАЙ ВИ", левая рука направлена вправо и находится в положении "ЛОУ ВИ"</p>	<p>ЛЕВОЕ К</p>  <p>комбинированное движение: левая рука в положении "ХАЙ ВИ", правая рука направлена влево и находится в положении "ЛОУ ВИ"</p>
<p>ВЕРХНИЙ ТАЧДАУН</p>  <p>руки вытянуты вверх в одну линию с корпусом, локоть</p>	<p>НИЖНИЙ ТАЧДАУН</p>  <p>прямые руки вытянуты вертикально вниз и</p>

<p>находится над плечом, кисть над локтем. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)</p>	<p>прижаты к корпусу. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)</p>
<p>ЛУК И</p>  <p>СТРЕЛА</p> <p>комбинированное движение: правая рука в положении "Т", левая рука - в положении "ЛОМАНое Т"</p>	<p>ЛЕВОЕ Л</p>  <p>комбинированное движение: левая рука в положении "Т", правая рука - в положении "ВЕРХНИЙ ТАЧДАУН"</p>
<p>ПРАВОЕ Л</p>  <p>комбинированное движение: правая рука в положении "Т", левая рука - в положении "ВЕРХНИЙ ТАЧДАУН"</p>	<p>ИНДЕЕЦ</p>  <p>руки согнуты в локтях и расположены на уровне плеч друг над другом: локоть над кистью, кисть над локтем (лежат одна на другой). Тыльные стороны кистей направлены вверх</p>

Методический комплекс
ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ
АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

1. Группировка.

Техника выполнения. Группировка-это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени (стопы и колени слегка разведены).

Последовательность обучения. 1.Из о.с. руки вверх, быстро присесть и принять



положение в группировке в приседе, обращая внимание на умение округлять спину.

2.Из положения упора сидя сзади быстро согнуть ноги и сгруппироваться.

3.Лежа на спине руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться.

4.Из положения, лежа на спине, поднимая туловище, принять группировку сидя.

Типичные ошибки. 1.Откинута назад голова.

2.Ноги вместе, не разведены.

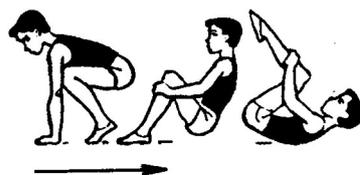
3.Неправильный захват руками голеней (слишком высоко или низко, в «замок»).

Страховка. В большинстве случаев это упражнение доступно для самостоятельного исполнения. Обычно помощь нужна только отдельным детям.

2. «Ванька-встанька».

Техника выполнения. Перекаты - это движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову.

Последовательность обучения:



1.Из положения группировки, сидя перекат назад – вперед на спине.

2.Из положения группировки, сидя перекат назад перекатом вперед вернуться в и.п.

3.Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед сед в группировке.

4.Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед.

5.Перекаты вперед и назад прогнувшись в положении лежа на животе.

6.Из упора присев перекат в сторону и возвратиться в и.п.

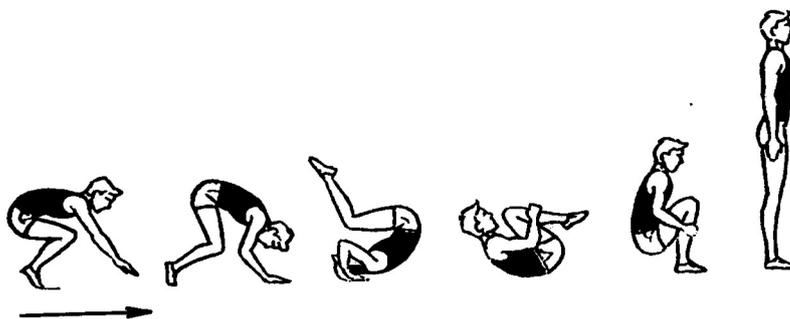
Требования к выполнению. Наиболее сложным из приведенных перекатов является перекат из упора присев в упор присев. Для успешного освоения этого элемента вначале его можно давать из и.п. упора присев спиной к мату, когда ноги находятся на полу около мата, что облегчает возвращение в и.п. Во время выполнения перекатов обращать внимание на правильность и плотность группировки.

3.Кувырок вперед.

Техника выполнения. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 25-35см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачивая через голову, сделать перекат на шею и лопатки.

Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

Последовательность обучения. 1. Группировка из различных и.п.



2. Из упора присев перекаат назад и перекаатом вперед сед в группировке.

3. Из упора присев, кувырок вперед в сед в группировке.

4. Из упора присев назад и перекаатом вперед упор присев.

5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

Типичные ошибки. 1. Опора руками близко к ступням (приводит к удару спиной).

2. Отсутствие отталкивания ногами.

3. Недостаточная группировка

4. Неправильное положение рук.

5. Опора руками сзади при переходе в упор присев.

Страховка и помощь. В большинстве случаев это упражнение доступно для самостоятельного исполнения. Обычно помощь нужна только отдельным детям. При этом партнер, стоя на одном колене, сбоку одной рукой помогает выполняющему наклонить голову вперед на грудь, а другой, поддерживая под грудь или плечо, обеспечивая мягкое опускание на лопатки и увеличивает вращение вперед.

4. Кувырок назад в группировке.

Техника выполнения. Из упора присев, руки несколько впереди - тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекаатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.

Последовательность обучения.



1. Кувырок вперед.

2. Из упора присев перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

3. Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.

Типичные ошибки. 1. Неточная постановка рук (на кулаки, на тыльную сторону кистей, непараллельная постановка кистей и локтей).

2. Разгибание ног в момент постановки рук и переворачивания через голову.

3. Неплотная группировка.

4. Отсутствие опоры и отжимания на руках в момент переворачивания через голову.

5. Медленное переворачивание.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под плечо, другой, при необходимости, подтолкнуть под спину.

5. «Самолет».

И. п. - лежа на животе, прямые ноги соединены вместе, носки вытянуты, прямые руки вытянуты вперед

Техника выполнения. Одновременно приподнять от пола голову, грудь, прямые ноги и руки. В этом положении переводить руки в стороны, назад, вперед. Ноги разъединять, соединять и поочередно поднимать.

Страховка. Одной рукой поддержать ребенка под грудью, другой – под коленями или потянуть за носки, вытягивая и выпрямляя ноги.

6. «Колечко».

И.п. – лежа на животе, упор руками в пол около груди.

Техника выполнения. Выпрямляя руки в локтях, поднять вверх голову и грудь. Затем согнуть ноги в коленях и стараться носками дотянуться до головы, образуя кольцо. Для облегчения выполнения данного упражнения ноги ребенка раздвигают в коленях на удобную для него ширину. Постепенно дети соединяют ноги и выполняют упражнение с соединенными ногами. Страховка. Одной рукой поддержать ребенка под грудь, другой – ноги около носков, не применяя физических усилий.

7. «Корзинка».

И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища.

Техника выполнения. Согнуть ноги в коленях. Руками захватить носки с внешней стороны и тянуть ноги вверх с одновременно подтягиванием вверх головы и всего туловища. Для облегчения выполнения упражнения, как и в «колечке», можно сначала предложить детям разъединить ноги, но далее постепенно учить их выполнять упражнение с соединенными ногами.

Страховка. Помочь детям захватить руками носки и потянуть ноги вверх.

8. «Ласточка» с колена или кошка хвостик подняла.

И.п. – упор на руках и коленях.

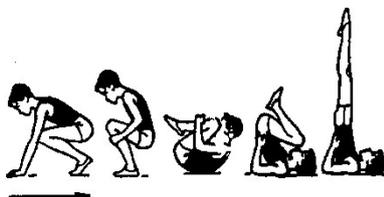
Техника выполнения. Одновременно поднять одну прямую ногу с вытянутым носком и голову, а спину прогнуть вниз, сохраняя равновесие.

Усложнение. Поднятую ногу согнуть в колене и стараться носком дотянуться до головы.

Страховка. Помочь ребенку вытянуть ногу вверх прогнуть спину вниз. При усложнении направить согнутую ногу к голове.

9. Стойка на лопатках («Березка»).

И.п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.



Техника выполнения.

1. Поднять прямые ноги над головой, опираясь на руки и на лопатки.
2. Стараться приподнять таз от пола, как бы опираясь на руки и на лопатки.
3. Сгибая руки в локтях, подставить кисти под поясницу чуть ниже пояса (пальцы рук направлены внутрь, навстречу друг другу), а ноги выпрямлять вверх с вытянутыми носками на одной линии с тазом. Опора на лопатки, голову и локти. Опустить руки, затем медленно ноги, т.е. вернуться в и.п.

Усложнения.

1. Одну ногу согнуть в колене и носком согнутой ноги коснуться колена прямой ноги.
2. Выполнять различные движения ногами и достать коленями до носа, плеч и мата.
3. Из положения «березка» перевернуться через голову, подставив руки к плечам для опоры, и перейти на полушпагат, или на два колена, или на ступни ног.

Страховка. Помогать, детям поднимать прямые ноги, не сгибая в коленях, и удерживать вертикально. Помогать приподнимать таз от мата и удерживать вертикально на одной линии с ногами, при этом вытягивать носки ног. Помогать правильно, ставить руки на таз ниже пояса, не давая им расслабиться в местах сгибания. Учить плавно и медленно выходить из стойки в и.п.

Типичные ошибки.

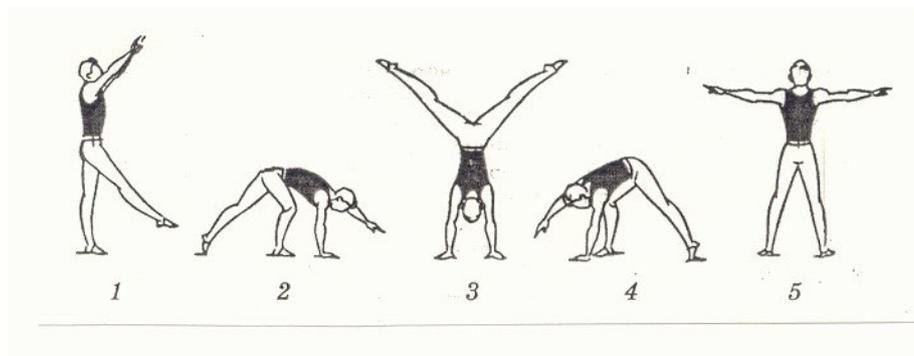
1. Сгибание в тазобедренных суставах;
 2. Тело отклонено от вертикальной плоскости;
 - 3 Широко разведены локти.
10. «Птичка».

И.п. – лежа на животе, упор на ладони в пол около груди.

Техника выполнения. Выпрямляя руки, высоко поднять грудь, а голову тянуть к спине, ноги держать вместе, носки вытянуть. Усложнение. Одну ногу поднять или согнуть к голове. Страховка. Поддержка ребенка под грудью. Помочь соединить и выпрямить носки.

11. Переворот в сторону («Колесо»).

Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед – вверх, ноги на ширине плеч. Сгибая левую руку, наклониться вперед, опереться ею на расстоянии шага от левой ноги. Махом правой ногой и толчком левой с поворотом на 90 градусов выйти в стойку на руках, ноги врозь (пошире). Пройдя вертикаль, оттолкнуться левой рукой,



приземлиться на правую ногу. Затем оттолкнуться правой рукой и перейти в стойку - ноги врозь, руки в стороны, т.е. готовность выполнить еще одно «колесо».

Последовательность обучения.

1. Махом одной, толчком другой стойка на руках с помощью. После выхода в стойку исполнитель разводит ноги врозь, а страхующий поддерживает со стороны спины захватом около коленей.
2. Из стойки на руках ноги врозь, опускание на ноги. Сначала помогать, как в предыдущем упражнении, затем быстро переместить поочередно руки: одну на поясницу (в сторону опускания, а другую под плечо, помогая опуститься на ноги – в стойку ноги врозь, руки в стороны — это упражнение помогает освоению второй половины переворота).
3. Махом одной и толчком другой стойка на руках ноги врозь с поворотом (это упражнение связано с освоением первой половины переворота). После выхода в стойку помощь оказывать, как в упражнении №1.
4. Махом одной и толчком другой переворот в сторону.

Типичные ошибки.

1. Руки и ноги не ставятся на одной линии.
 2. Переворот выполняется не через стойку на руках.
 3. Голова не отклоняется назад, и ребенок не контролирует постановку рук.
 4. Переворот выполняется не через стойку на руках, т.е. тело проходит не вертикально плоскости, а сбоку.
- Страховка. Поддерживать ребенка за пояс. Помогать в перевороте.

12. Из положения, лежа на спине «мост».

Техника выполнения. Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову вперед, медленно опуститься на спину в и.п. При выполнении стремиться полностью, разогнуть ноги и перевести массу тела на руки.

Последовательность обучения.



1. Предварительно размять мышцы спины и плечевого пояса (наклоны туловища вперед, назад, в стороны, вращения туловищем, круги и рывковые движения руками).
2. Освоить и.п. и наклон головы назад, стоя ноги врозь у гимнастической стенки, опираясь на нее.
3. Из положения, лежа на спине выполнить «мост» с помощью.
4. Из положения, лежа на спине выполнить «мост» самостоятельно.

Типичные ошибки.

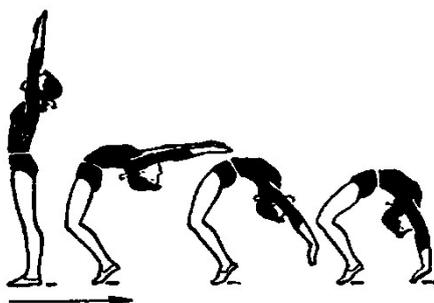
1. Ноги в коленях согнуты, ступни на носках.



2. Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей.
3. Руки и ноги широко расставлены.
4. Голова наклонена вперед.

Страховка. Стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину у лопаток, другой под поясницу.

13. Из стойки ноги врозь наклоном назад «мост» из положения стоя.



Техника выполнения. Выполняется из стойки ноги врозь, руки вверх. Наклоняясь назад, подать таз вперед и медленно опуститься в положение «мост». При опускании голову наклонить назад до отказа.

Последовательность обучения.

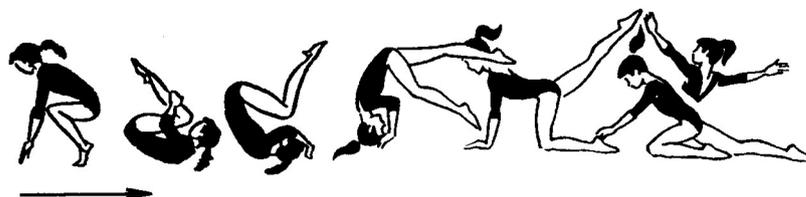
1. Выполнить «мост» из положения, лежа на спине.
2. Из и.п., стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии полушпагата, наклон назад с захватом руками за рейку.
3. То же на большем расстоянии и, поочередно перехватывая руками рейки гимнастической стенки, опуститься как можно ниже. Помогать стоя сбоку, поддерживая под лопатки при опускании и понимании туловища.
4. «Мост» наклоном назад с поддержкой стоя лицом друг к другу.

Типичные ошибки. При наклоне туловища назад и опускании в «мост» голова не полностью отведена назад.

Страховка и помощь. Страховку осуществлять стоя сбоку, поддерживая одной рукой под лопатки, другой под поясницу. Упражнение выполняют со страховкой до полного освоения.

14. Кувырок назад в полушпагат.

Техника выполнения. Заканчивая кувырок назад, согнуть одну ногу к груди и, опираясь на руки, поставить ее на колено, другую ногу не сгибать и не опускать; выпрямиться, разогнуть руки в упор стоя на колене. Опуская ногу и отодвигаясь, выпрямиться, скользя руками по полу - полушпагат.



Последовательность обучения.

1. Из упора присев кувырок назад в упор присев.
2. Из упора присев кувырок назад в упор, стоя на коленях.
3. Из упора присев кувырок назад в упор, стоя на одном колене, другую назад.
4. Из упора стоя на коленях, опираясь руками о пол, выдвигая вперед левое (правое) колено и отводя назад другую ногу, коснуться тазом пятки левой (правой) ноги; выпрямиться, руки в стороны, смотреть вперед.
5. Из упора стоя на одном колене, другую назад, опуская одну ногу и отодвигая, выпрямиться, скользя руками по полу, и принять полушпагат.
6. Из упора присев кувырок назад в полушпагат.

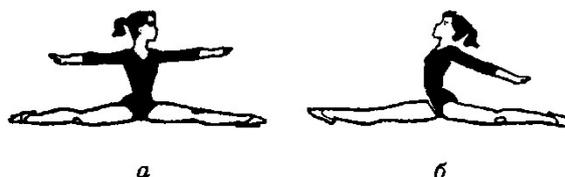
Типичные ошибки.

1. Резкое опускание согнутых и прямой ноги.
2. Сгибание ноги, отведенной назад.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, поддерживать под бедро прямой ноги и под плечо.

15. Шпагат (прямо) И.п. – о. с.

Техника выполнения. Медленно расставить прямые ноги в стороны, носки вытянуты,



колени выпрямлены. Когда ноги будут расставлены шире плеч, понадобится опора на 2-х руках. Обе руки поставить на пол перед собой и продолжать расставлять ноги в стороны настолько, насколько это возможно.

(Полный шпагат – это раздвинутые прямые ноги на одной линии).

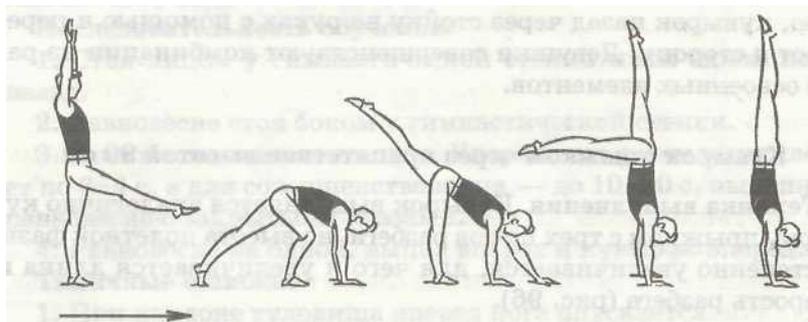
Страховка. Желательно, чтобы ребенок произвольно сам садился на шпагат. Но следует помочь ему выпрямлять колени и носки. Можно предлагать детям делать «пружинку» – как бы поднимаясь и опускаясь.

16. Стойка на руках махом одной и толчком другой.

Техника выполнения. Стоя на маховой ноге, толчковую вперед на носок, руки вверху ладонями вперед, поставить прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединить, смотреть на пол, немного наклонив голову назад.

Последовательность обучения.

1. Стойка на руках махом одной и толчком другой с помощью.



2. Стоя на расстоянии двух шагов от стенки, шагом толчковой ноги и махом другой стойка на руках, пятками опереться о стенку.

Типичные ошибки.

1. Неправильное положение головы; слишком прогнутое тело; слишком широкая или узкая постановка рук.

2. Не полностью выпрямлено тело в плечевых и грудинно - ключичных суставах.

Страховка и помощь. Помогать со стороны маховой ноги, вытянув одну руку вперед (над местом постановки рук), второй захватить ребенка за бедро или голень маховой ноги. Поднятая рука служит ориентиром. Ребенок должен остановиться в момент касания ее ногами.