



Артем Патрикеев

Программа
дополнительного
образования детей
«ГИМНАСТИКА»

Начальная школа

Артем Юрьевич Патрикеев
Программа дополнительного
образования
детей «ГИМНАСТИКА».
Начальная школа

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48710778
ISBN 9785005080950

Аннотация

В книге предложены варианты занятий по гимнастике для начальной школы, которые можно проводить в рамках дополнительного образования. Курс содержит 148 занятий, по 37 на каждый класс. Здесь вы найдете различные варианты проведения гимнастических упражнений, круговых тренировок, подвижных игр. Занятия можно использовать и в качестве обычных общеобразовательных уроков. Книга может быть интересна как учителям физической культуры, так и инструкторам, и студентам специализированных вузов.

Содержание

ПРОГРАММА	5
Введение	5
ПАСПОРТ ПРОГРАММ	11
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА	13
Пояснительная записка	13
Темы и распределение по часам	17
Перечень оборудования	20
Список литературы, используемой для разработки программы	21
Список литературы, рекомендуемый для детей и родителей по данной программе ²	22
Список литературы, рекомендуемый для специалистов	23
1-й год обучения	25
Тематическое планирование ³	25
Занятие 1. Организационно-методические указания. Ознакомление с правилами проведения разминки и самих занятий по гимнастике	27
Занятие 2. Группировка. Перекаты.	35
Упражнение «точка»	
Конец ознакомительного фрагмента.	37

**Программа
дополнительного
образования
детей «ГИМНАСТИКА»
Начальная школа**

Артем Юрьевич Патрикеев

© Артем Юрьевич Патрикеев, 2019

ISBN 978-5-0050-8095-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ «ГИМНАСТИКА» Начальная школа

Введение

Это второе издание книги. Оно немного подправлено и доработано. Первое издание называлось: «Гимнастика и подвижные игры в начальной школе». – Ростов н/Д: Феникс, 2014 год.

Когда у школы появляется возможность добавить дополнительные занятия во второй половине дня, то почему бы не посвятить их гимнастике? Причем не обязательно придерживаться только программных материалов. Если способности учеников, их желание, терпение и настроение позволяют, то к четвертому классу вполне можно подойти и к довольно сложным элементам, таким как «колесо», например.

Занятия проводятся один раз в неделю по 40 минут. Если есть возможность давать два занятия или заниматься по ча-

су, то это еще лучше. Тогда можно многие элементы отработать более глубоко, выделив на них больше времени.

Занятия построены по типу тренировки, поэтому и подход к ним несколько иной, не как к обычным урокам, посвященным физкультуре. Здесь ребята должны проявлять больше самостоятельности, чувствовать свою ответственность, понимать, для чего они работают и как отразится их работа на освоении новых умений и навыков.

На занятиях стараемся больше работать над умениями и навыками, поэтому подвижных игр почти не даем. Подвижные игры можно давать изредка, гимнастической направленности, помогающие развивать нужные способности или двигательные навыки. Таких игр не так много, но всегда их можно слегка изменить, подстроив под собственные нужды. Сами игры в занятиях описываться не будут, включать их надо тогда, когда видно, что дети устали и им необходимо хоть слегка расслабиться и развлечься. А уже исходя из того, что было на занятии, из-за чего устали ребята, какие инвентарь и оборудование имеются под рукой, можно решать, стоит играть во что-нибудь или нет, и что можно дать.

Подвижные игры, которые можно дать в конце занятия, вынесены в отдельное приложение. Не забывайте – если планируете добавить игру, то необходимо подготовить соответствующий инвентарь.

Занятия расписаны чисто с практической точки зрения, поэтому даны только основные темы, однако это не зна-

чит, что всё занятие будет посвящено только данной теме. На каждом занятии необходимо повторять пройденный материал, разучивать что-то новое, совершенствоваться в выполнении хорошо знакомых элементов. Темы выносим для того, чтобы было понятно, что записывать в журнал.

Так как занятия проводятся всего один раз в неделю, то надо понимать, что частое повторение каких-то простейших элементов, например перекатов и кувырков, – это очень важный момент, так как работа над вестибулярным аппаратом, координацией движений, закрепление и совершенствование основ необходимы.

Не стоит забывать о том, что у нас всё-таки, не спортивная секция, так что подход должен быть более мягкий и игровой (применяйте побольше шуток и создавайте хорошее настроение и себе, и воспитанникам). Кроме освоения разных элементов нам надо еще и привить детям любовь к физическим упражнениям, научить их стремиться к достижению новых вершин, к получению новых знаний.

Чтобы проверить динамику физических качеств, можно или самим провести тестирование, или воспользоваться тестированием, которое проводится в школе. Тестироваться надо в начале и в конце учебного года. Сравниваем показатели не с «высоким», «средним», «низким», а с тем, что было показано в начале года и что – в конце. Если есть прибавка, то значит, что не зря занимались. Наши основные тесты (если проводим их сами) – это прыжок в длину с места, под-

тягивания (первый класс из виса лежа, второй – из виса сидя, а третий и четвертый – из обычного виса), подъем туловища за 30 секунд (сколько раз успел поднять, столько и засчитываем), наклоны из положения стоя или сидя (насколько сильно сумел сложиться, как далеко достал руками: если тестируемся стоя, то встаем на скамейку и тянемся вниз, чем ниже уровня скамейки опускаются руки, тем лучше результат), можно также добавить отжимания и вис на гимнастической стенке на время.

Не стоит подходить к написанному, как к догме. В пособии даются варианты того, что можно применить и в какой последовательности. Но параллельно можно добавлять что-то свое, что-то менять, модернизировать: есть в зале тренажеры – замечательно! Почему бы не использовать их в круговых тренировках, на самих занятиях? Пока ребята по очереди выполняют какое-то задание, те, кто в данный момент не задействован, могут работать на тренажерах или заниматься с тем инвентарем, который не указан в книге. Творческий подход очень важен, не надо забывать об этом.

Время, которое затрачивается на выполнение того или иного элемента или упражнения не указано, так как необходимо смотреть по детям, что у них и как получается. Порой намного лучше убрать «физическую подготовку», но хорошенько освоить нужный элемент, что облегчит дальнейшую работу.

По школьной программе «гимнастика» обычно проводит-

ся во второй четверти, а это значит, что многие программные материалы ко второй четверти будут уже пройдены. Не стоит этого бояться. Тем лучше, значит, на обычных уроках ребята сумеют показать лучшие результаты, а учитель сможет сократить время на разучивание техники выполнения простейших элементов. В то же время может случиться и обратная ситуация, когда какие-то элементы на уроках были уже пройдены, тогда уже проводить гимнастику будет проще, значит, потребуется меньше времени на объяснения и показ.

Занятия не разбиваются на четверти, так как проводятся и в каникулярное время, исключение составляют только праздничные дни.

Занятия разбиваются на привычные три части: вводная, основная и заключительная. Если потребуется привычная форма, то можете ее вставить. Здесь же я пишу только три основных момента: разминка, основная часть и физическая подготовка. В данном пособии главное, что я стараюсь дать, – это возможные варианты того, чему можно обучать и в какой последовательности это можно делать. Дальше всё решает творческий подход проводящего.

Для занятий используется обычная физкультурная форма, но если используются спортивные штаны, то надо проверять, чтобы они хорошо растягивались, а то некоторые модели только на первый взгляд выглядят достойно, но стоит чуть серьезней их потянуть – и всё... Кроме того, занимать-

ся желательно босиком (в носках), так как любая спортивная обувь будет все же больше мешать, чем помогать. Кроме того, заниматься босиком намного полезнее. Можно использовать обувь с мягкой поверхностью, такую как чешки. Но тогда не стоит забывать и о том, на чем заниматься. Если нет коврового покрытия, то хорошо бы хотя бы какую-то часть зала выложить гимнастическими матами или татами. В этом месте можно было бы проводить разминку. Разминка очень важна, хорошо разработанные мышцы не только облегчат освоение и выполнение многих упражнений, но и предохранят от получения неприятных травм, таких как растяжения.

Для реализации данной программы потребуется большое количество разнообразного инвентаря и оборудования, если его нет под рукой, то описанные задания можно заменить на что-нибудь иное, что есть в наличии и может использоваться в зале, начиная от тренажеров и кончая играми со специальными предметами – кольцобросом, «поймай рыбку» – с помощью удочки с магнитом ловить рыбок с железными носиками, дартс (только используем дротики не с острыми наконечниками, а с липучками), серсо и т. п.

Если такая программа получает утверждение в школе или НМЦ (научно-методическом центре), то для нее требуется еще паспорт и пояснительная записка.

Они могут выглядеть таким образом:

ПАСПОРТ ПРОГРАММ

Название программы: гимнастика

Автор

програм-

мы

Направление образовательной деятельности: общая физическая подготовка

Тип программы: типовая.

Прохождение

эксперти-

зы

Срок

реализа-

ции

Количество часов в неделю/год: 4/135.

Возрастная группа обучающихся: 6—11 лет

Целеполагание: Развитие физических качеств; совершенствование двигательных способностей детей; развитие силы воли, уверенности в себе; привить любовь к физическим упражнениям; дать разрядку после учебного дня

Ожидаемые результаты: улучшение физических и двигательных способностей детей, а также получение морального удовлетворения.

Материально-техническое обеспечение: спортивный инвентарь, секундомер, магнитофон.

Методическое обеспечение: методическая литература, групповая форма занятий, метод доступности и наглядности

Пересечение с образовательным стандартом (в %): 15%.

«Согласованно» _____

число подпись методиста

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ «ГИМНАСТИКА»

Возраст обучающихся: 6 – 11 лет.

Срок реализации – 4 года.

Пояснительная записка

Данная программа является составной частью дополнительного образования, способствующая более углубленному изучению одного из разделов физического воспитания.

Она направлена на развитие физических и психических качеств, а также двигательных способностей человека.

Новизна данной программы состоит в том, что она основана на развитии координации движений учеников, и через развитие координационных способностей детей развиваются специальные двигательные умения и навыки.

Основная **ЦЕЛЬ** данной программы – это развитие новых умений и навыков у школьников. Детям необходимо постоянно пополнять свой багаж знаний и умений для успешного развития. Существенная особенность гимнастических

упражнений заключается в том, что они не заимствованы из жизненной практики, как в спорте или игре, а специально разработаны так, чтобы оказывать возможно более точное воздействие на человека. Эта особенность позволяет с помощью гимнастических упражнений развивать и совершенствовать двигательный аппарат, способствовать скорейшему овладению координацией движений, быстрее научить владеть своими движениями и своим телом, а также содействовать развитию основных двигательных качеств. Разучивание новых движений или элементов существенно повышает самооценку ребенка, его уверенность в себе, не считая самого физического развития. В процессе занятий развиваются ловкость, гибкость, сила, быстрота, выносливость, а также координация движений.

Основные **ЗАДАЧИ** занятий:

1. Развитие физических качеств (особое внимание уделяется развитию координации движений).
2. Совершенствование двигательных способностей детей.
3. Развитие силы воли, уверенности в себе, смелости, взаимоконтроля и взаимопомощи.
4. Организация активного отдыха.
5. Привить любовь к физическим упражнениям.
6. Развитие самостоятельности и чувства ответственности.
7. Овладение различными умениями и навыками.

Особенность данной программы заключается в том, что ученики получают возможность познакомиться с большим объемом новых умений и навыков.

Данная программа рассчитана на детей 6—11 лет, ученики с 1-го по 4-й классы. Образовательная программа рассчитана на четыре года обучения и разбивается на 4 этапа, соответствующих каждому году обучения.

Занятия проводятся по групповой урочной форме.

В РЕЗУЛЬТАТЕ ЗАНЯТИЙ у детей должны существенно улучшиться физическая подготовка и двигательные способности. С помощью развития координации движений развивается «чувство собственного тела», что существенно повышает у детей уверенность в себе и помогает более легко овладевать новыми двигательными действиями.

Для того чтобы проверить, как развивается то или иное умение, можно применять на занятиях контрольных упражнений, но много времени на них тратить не надо. В большинстве своем результаты, как говорится, видны невооруженным глазом.

После первого года обучения дети должны¹ уметь:

¹ «Должны уметь» – это условные слова, здесь главное – интерес и возможности занимающегося. Если ученик не способен выполнить какой-либо элемент или упражнение, то пусть делает в меру своих сил. Не надо акцентироваться на неудачных моментах, главное, чтобы было стремление научиться чему-то новому, ребенок должен получить представление о новом элементе: как он выпол-

выполнять группировку, перекаты вперед, назад, в стороны, кувырок вперед, упражнения «Мост» и «Стойка на лопатках», упражнение «Тачка», вис «углом», вис «согнувшись», вис «прогнувшись», переворот на кольцах, стойку на голове с помощью, упражнения на низком гимнастическом бревне, вис завесом одной и двумя ногами, прыгать со скакалкой и в скакалку, лазать по гимнастической стенке и канату (в два и три приема), лазать по наклонной гимнастической скамейке, прыгать на гимнастических мячах «хопах», проходить станции круговой тренировки.

После второго года обучения дети должны уметь:

выполнять кувырок вперед после прыжков, кувырок вперед ноги скрестно, стойку на голове самостоятельно и в парах, стойку на руках с помощью и опускаться из этого положения в «мост», прыжки на мини-батуте, размахивания на гимнастических кольцах, висы углом, согнувшись, прогнувшись, переворот назад с соскоком, комбинацию на гимнастических кольцах, ходить в положении «моста», прыжки с поворотом на 360° , прыгать со скакалкой и в скакалку, выполнять акробатическую комбинацию из 4—5 элементов, выполнять вращение обруча.

После третьего года обучения дети должны уметь:

няется, какие подготовительные упражнения нужно использовать, как ему обучаться — вот это главное.

выполнять соскок с возвышения с переходом в кувырок назад, стойку на голове и руках, «колесо», «выкрут» на гимнастических кольцах, комбинацию на гимнастических кольцах, выполнять упражнения на среднем гимнастическом бревне, опускаться из стойки на руках в «мост», жонглировать двумя мячами.

После четвертого года обучения дети должны уметь:

выполнять стойку на голове и руках в парах, кувырок назад с выходом в стойку на руках, «колесо» с трех шагов и с разбега, выполнять упражнения на высоком гимнастическом бревне, спад назад из упора углом на гимнастических кольцах, махи и повороты на высокой гимнастической перекладине и соскоки с нее, жонглировать тремя мячами.

Темы и распределение по часам

1-й год обучения

Разделы гимнастики	Всего
Теоретическое занятие	1
Акробатика	13
Лазанье, висы	13
ОФП, упражнения с предметами	5
Упражнения на кольцах	3
Упражнения на гимнастическом бревне	2
Итого	37

2-й год обучения

Разделы гимнастики	Всего
Теоретическое занятие	1
Акробатика	13
Лазанье, висы	8
ОФП, упражнения с предметами	4
Упражнения на кольцах	4
Упражнения на гимнастическом бревне	3
Упражнения на мини-батуте	4
Итого	37

3-й год обучения

Разделы гимнастики	Всего
Теоретическое занятие	1
Акробатика	11
Лазанье, висы	6
ОФП, упражнения с предметами	3
Упражнения на кольцах	6
Упражнения на гимнастическом бревне	4
Упражнения на мини-батуте	3
Жонглирование двумя мячами	3
Итого	37

4-й год обучения

Разделы гимнастики	Всего
Теоретическое занятие	1
Акробатика	9
Лазанье, висы	5
Упражнения на высокой перекладине	5
ОФП, упражнения с предметами	3
Упражнения на кольцах	4
Упражнения на гимнастическом бревне	4
Упражнения на мини-батуте	3
Жонглирование двумя и тремя мячами	3
Итого	37

Продолжительность занятий может быть от 40 минут до 60 (в зависимости от того, какой вариант выбран – урочный час или обычный), 1 раз в неделю. Всего на каждый год обучения приходится 37 часов.

Перечень оборудования

- Гимнастическая стенка.
- Обручи малые и большие по количеству занимающихся.
- Гимнастические маты.
- Перекладины разной высоты.
- Гимнастические кольца.
- Мини-батут.
- Небольшие предметы (теннисные или резиновые мячи, резиновые кольца) по количеству занимающихся.
- Скакалки по количеству занимающихся.
- Канат для лазанья.
- Тонкий канат для игр.
- Большие прыжковые мячи-«хопы» по количеству занимающихся.
- Набивные мячи по количеству занимающихся.
- Секундомер.
- Магнитофон.
- Свисток.
- Гимнастические палки по количеству занимающихся.

- Гимнастические скамейки.
- Гимнастическое бревно низкое, среднее и высокое.
- Мячи средние.
- Кистевые эспандеры на каждого занимающегося.

Список литературы, используемой для разработки программы

1. Биндусов Е. Е., Патрикеев А. Ю. – Особенности развития координации у детей дошкольного возраста. – Методическое пособие. Малаховка: МГАФК, 2005. – 78 с.
2. Мартовский А. Н. – Гимнастика в школе. М.: ФиС, 1976.
3. Назарук П. П. Взаимосвязь координационных способностей, физического развития и физических способностей детей. – Минск.: Полымя, 1987. – 48 с.
4. Патрикеев А. Ю. – Поурочные разработки по физической культуре. 1 класс. – М.: ВАКО, 2013. – 256 с. – (В помощь школьному учителю).
5. Патрикеев А. Ю. – Поурочные разработки по физической культуре. 2 класс. – М.: ВАКО, 2013. – 272 с. – (В помощь школьному учителю).
6. Патрикеев А. Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 3 класс. – М.: ВАКО, 2013. – 256 с. – (В помощь школьному учителю).
7. Патрикеев А. Ю. – Поурочные разработки по физиче-

ской культуре. 4 класс. – М.: ВАКО, 2013. – 240 с. – (В помощь школьному учителю).

8. Теория и методика гимнастики. Под. Ред. В. И. Филипповича. Учебник для фак-тов. физ. воспитания пед. Ин-тов. М., «Просвещение», 1971. 448с, ил.

9. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений/Перевод с польского – М.: ФиС, 1998. – 412 с.: ил.

10. Физическая культура. 1 класс: система уроков по учебнику А. П. Матвеева/авт.-сост. А. Ю. Патрикеев. – Волгоград: Учитель, 2012. – 367с.

11. Физическая культура. 2 класс: система уроков по учебнику А. П. Матвеева/авт.-сост. А. Ю. Патрикеев. – Волгоград: Учитель, 2012. – 316с.

12. Физическая культура. 3 класс: система уроков по учебнику А. П. Матвеева/авт.-сост. А. Ю. Патрикеев, С. Г. Арзуманов. – Волгоград: Учитель, 2013. – 446 с.

13. Физическая культура. 4 класс: система уроков по учебнику А. П. Матвеева/авт.-сост. А. Ю. Патрикеев. – Волгоград: Учитель, 2014. – 373 с.

Список литературы, рекомендуемый для детей и родителей по данной программе²

1. Ефименко Н. Н. Театр физического развития и оздо-

² Рекомендуемые списки можно постоянно обновлять, так как интересной литературы очень много, и она постоянно появляется.

рождения детей дошкольного и младшего школьного возраста. М.: Линка-Пресс, 1999. – 252с.

2. Нестерюк Т. Шкода А. Гимнастика маленьких волшебников элементы йоги для детей. (нетрадиционные методы работы с детьми и профилактика заболеваний в детском саду, школе, семье. М.: ДТД (Димов, Ткачев, Добахов) 1993.

3. Патрикеев А. Ю. – Физкультура в вопросах и ответах. М.: Ридеро.

4. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений/Перевод с польского – М.: ФиС, 1998. – 412 с.: ил.

5. Тюренков Ю. В. Гимнастика от рождения до... учебное пособие., МГАФК, Малаховка, 2000. – 60с.

6. Шварценеггер Арнольд. Арнольд детям от рождения до 10 лет. Санкт-Петербург 1993. Перевод с английского.

Список литературы, рекомендуемый для специалистов

1. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физкультуры в школе. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 176с.: ил – (Б-ка учителя физической культуры).

2. Лях В. И., Мейсон Г. Б. Физическое воспитание учащихся 1—11 классов с направленным развитием двигательных способностей: Программа. М.: Просвещение, 1993. – 64 с.: табл.

3. Матвеев А. П., Матвеева С. А., Пузырь Ю. П. Хрестоматия по физической культуре. Начальная школа., М.: Радио Софт, 2002.

4. Патрикеев А. Ю. – Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1—11 классы. – Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л. Е., 2014. – 237 с.

5. Подвижные игры: 1—4 классы./ Автор-составитель А. Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007. – 176с. – (Мозаика детского отдыха).

6. Смирнова Л. А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников. – М: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 160с.: ил – (Б-ка учителя физической культуры).

7. Смирнова Л. А. Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников. – М: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 320с.: ил – (Б-ка учителя физической культуры).

8. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений/Перевод с польского – М.: ФиС, 1998. – 412 с.: ил.

9. Фокин Г. Ю. – Уроки физкультуры в начальной школе 1—4 классы пособие для учителя физкультуры. М., «Школьная Пресса», 2003 – 224с.

10. Щербаков В. П. Программа по физической культуре от 3 до 17 лет: программа и методические рекомендации непрерывного физкультурно-образовательного образования. – М.: Центр инноваций в педагогике, 1996. – 208 с.

1-й год обучения

Тематическое планирование³

№ занятия	Тема занятия
1	Организационно-методические указания. Ознакомление с правилами проведения разминки и самих занятий по гимнастике
2	Группировка. Перекаты. Упражнение «Тачка»
3	Перекаты. Отжимания
4	Кувырок вперед – техника выполнения
5	Кувырок вперед. Прыжки со скакалкой
6	Кувырок вперед. Прыжки в скакалку
7	Круговая тренировка
8	Кувырок вперед через препятствие
9	Кувырок вперед – варианты выполнения
10	Кувырок назад – техника выполнения
11	Кувырок назад
12	Кувырок назад
13	Лазанье по гимнастической стенке
14	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке
15	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке
16	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке
17	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке
18	Лазанье по канату. Удержание каната ногами
19	Лазанье по канату в три приема
20	Лазанье по канату в три приема
21	Лазанье по канату в два приема
22	Лазанье по канату в два приема
23	Прыжки на гимнастических мячах-«хобах»
24	Прыжки на гимнастических мячах-«хобах». Разновидности прыжков
25	Упражнения на низком гимнастическом бревне
26	Упражнения на низком гимнастическом бревне
27	Круговая тренировка
28	Упражнения на гимнастических кольцах: вис согнувшись и прогнувшись
29	Вис углом, прогнувшись, согнувшись на гимнастических кольцах
30	Только первое занятие посвящено в большей степени теории: ознакомлению с тем, как будут проходить занятия, что требуется знать, понимать, делать. Все остальное время посвящено практике.
31	Вис согнувшись на одной ноге на перекладинах
32	Вис за весом двумя ногами на перекладине
33	Подтягивания, висы стоя на лопатках, «мост»

Тематическое планирование 1-й год обучения.

Занятие 1. Организационно-методические указания.

Ознакомление с правилами проведения разминки и самих занятий по гимнастике

Инвентарь⁴: свисток, секундомер.

Это занятие необходимо посвятить ознакомлению ребят с принципами нашей работы в этом году, да и вообще на занятиях гимнастикой. К нам приходят дети первого класса, которые только-только оставили детский сад и пока что лишь пытаются познать новый школьный мир. Для них слово «тренировка» еще мало что значит (если, конечно, кто-нибудь из них не занимается в какой-либо секции). Разговор может занять довольно много времени. Правила безопасности можно повторить быстро, так как с ними ребята могут познакомиться на уроках физкультуры. Наши требования не сильно меняются. Главное – обратить внимание детей на то, что гимнастика при несоблюдении правил безопасности может

⁴ На каждом занятии потребуются маты, так что их будем считать постоянными обязательными величинами и вписывать каждый раз не будем. Кроме того, сюда не будут вписаны то оборудование и снаряды, которые потребуются для физической подготовки и подвижных игр.

стать очень травмоопасным занятием. Достаточно отвлечься самому или отвлечь своего товарища во время выполнения какого-нибудь сложного элемента – и всё, травма. Причем травма может быть очень серьезной. А разве нам это нужно? Нам надо научиться всяким интересным и необычным трюкам, которыми потом можно будет похвастаться перед родителями. Однако чтобы всему научиться, надо запастись терпением и стараться изо всех сил. Кроме того, некоторые упражнения можно повторять и дома, чтобы не забывать то, что мы изучаем на занятиях. Ведь занимаемся мы всего один раз в неделю, а это не так уж и много. Но подходить к повторению надо с осторожностью, так как некоторые элементы делать без страховки опасно, а некоторые требуют мягкой поверхности, такие можно повторять на диване или ковре.

Никогда не стоит забывать о том, что в зале находится много занимающихся, а это значит, что выполняя тот или иной элемент или упражнение, необходимо подумать об окружающих, чтобы тебе никто не помешал и ты никому не помешал. На снаряды по два-три человека не залезаем. Лучше немного подождать, чем потом попасть в больницу. В то же время не забывайте и об остальных – начали выполнять задание на снаряде, сделали все необходимое – не надо задерживаться дольше. Остальные тоже ждут своей очереди.

Сколько времени потребуется на объяснение организационных моментов, столько и тратим. Лучше один день посвятить всем этим моментам, чем вспоминать про них на каж-

дом уроке, тратя драгоценное время.

После всех объяснений переходим к разминке. Надо обратить внимание ребят, что данную разминку мы будем проводить на каждом занятии, и зачастую им самим надо будет воспроизводить все разминочные упражнения. Поэтому надо всё хорошо запоминать и точно выполнять.

Разминка⁵

Сначала выполняется построение, затем выполняется трехминутный бег. Две минуты – обычный бег. Третью минуту можно разнообразить, добавить приставной шаг правым-левым боком, скрестный шаг, бег спиной вперед, на носках. Предупреждаем сразу, что бег надо начинать в неторопливом темпе, чтобы сначала вработаться, и только потом можно прибавлять скорость. По возможности лучше разрешить ребятам обгонять друг друга, но главные задачи тогда для них будут: а) не мешать друг другу и б) не пере-

⁵ Разминка будет расписана только в первом занятии. Все остальные занятия разминка повторяется, только можно делать упор на те упражнения, которые в большей степени будут необходимы на данном занятии. Кроме того, стоит обратить внимание на состояние детей, насколько они устали за сегодняшний день или, наоборот, пришли слишком бодрые и разыгравшиеся. В зависимости от этого можно чуть больше дать динамических упражнений, направленных на развитие физических качеств, или, наоборот, дать побольше упражнений, направленных на развитие гибкости и равновесия. Для большего интереса можно применять и музыкальное сопровождение и различный инвентарь (гимнастические палки, набивные мячи и т. п.). Какие упражнения можно применять в разминке (заменяя или дополняя имеющиеся), расписано в приложении.

ходить на шаг, то есть, рассчитать темп и ритм своего бега, чтобы сил хватило на все время бега.

По окончании времени бега занимающиеся переходят на шаг и делают дыхательные упражнения, восстанавливая дыхание (поднять руки вверх, потянуться, сделать вдох, затем расслабиться, опустить руки, слегка ссутулиться, выдохнуть). Затем ученики распределяются на матах (полу, татами, ковре и т. п.). Можно сразу распределиться на весь год, кто и где будет находиться во время разминки, а можно постепенно научить ребят самих учиться искать удобное место, располагаясь так, чтобы не мешать остальным разминающимся.

Начинаем разминаться сидя. Основная задача – хорошенько пройтись по мышцам и суставам, но не забываем, что каждое упражнение начинаем выполнять сначала слегка, а затем постепенно увеличивая амплитуду или силу давления. Начинаем с рук, добавляем туловище, ноги и т. п.:

1. Кисти упираются тыльной стороной в мат, слегка надавливаем на них и перекачиваем кисть чуть вперед, чуть назад. Пальцы можно сжимать, но тыльную сторону кисти от мата не отрывать.

2. Кисти в замок. Волны руками перед грудью с поворотами туловища направо—налево.

3. Кисти в замок, развернуть ладонями внутрь. Выполняются легкие движения кистями и пальцами к себе и от себя.

4. Сед ноги врозь, наклоны к правой ноге, вперед, к левой

ноге. Наклоны выполняются как прямым телом, так и с поворотом – наклон к правой ноге, поворот туловища налево, левая рука вверх.

5. Сед упор сзади. Переступаем руками назад как можно дальше, стараясь растянуть плечи как можно сильнее. Покачаться в этом положении.

6. Сед упор сзади. Приподнять таз над матом, согнуть ноги и покачаться вперед назад, стараясь не упасть на мат.

7. Сед, правая нога согнута, лежит на левой. Руками беремся за правую стопу и разминаем ее – выполняются круговые движения стопой, тянем стопу к себе и от себя. Затем правую ногу выпрямить, согнуть левую, положить на правую и повторить задание.

8. Сед ноги вместе – наклон вперед, руками постараться достать как можно дальше.

9. Сед ноги согнуты, стопа к стопе, руки на коленях. Давить руками, растягивая мышцы. Покачаться в таком положении вправо-влево. Взяться за стопы руками, выполнять наклоны вперед, стараясь головой достать до носков.

10. Сед на коленях, стопы развести. Постараться сесть между стоп. Если не получается, то покачаться вверх-вниз в этом положении.

11. Лежа на мате. Прогнуться, упираясь головой и тазом в мат, поддержаться в этой позе, затем снова лечь.

12. Лежа. Поднять ноги, постараться достать носками мат за головой.

13. Стоя. Повороты туловища направо-налево.
14. Стоя. Наклоны назад, вправо-влево.
15. Круговые движения руками вперед и назад.
16. Выпады правой и левой ногой.
17. Шпагаты – прямой и поперечные (на правую и левую ногу).
18. Махи ногами вперед, назад и в стороны.
19. Выпрыгивания из приседа («лягушка»).
20. Прыжки прогнувшись. Эти прыжки еще надо научиться правильно выполнять. Так что на первых занятиях просто тренируемся их правильно делать.

Когда дети освоят «мост», то его также включаем в разминку. В положении «моста» надо не просто находиться, но и покачаться вперед-назад, вправо-влево, можно даже походить, но так, чтобы не мешать остальным разминающимся.

На обычную разминку может потратиться 12—15 минут (на первом занятии разминка займет почти все оставшееся время, так как каждое упражнение требует к себе внимания и объяснений), это нестрашно. Если делать все быстро и организованно, то затем можно будет успеть все, что задумано. Для нас главное – обойтись без травм. Зато когда ребята всё запомнят, то сами будут уже выполнять разминку спокойно и быстро, понимая, что они делают и для чего (какие мышцы разминают и для каких упражнений это необходимо⁶).

⁶ Эти моменты в первом классе надо обязательно обговаривать. Например, стопы мы разминаем для разбега, отталкиваний и т. п.; руки – чтобы выполнять

Сегодня наша основная задача – добиться от ребят того, чтобы каждый из них умел выполнять нужное упражнение, и даже если кто-то не может сделать все отлично, то главное, чтобы он понял, к чему стремиться.

«Физическая подготовка»⁷

После основного занятия в заключительной части отводим 5—7 минут на физическую подготовку – работу на силу и выносливость. Физическую подготовку проводим только в том случае, если остается время (а оно, скорее всего, будет оставаться), и если мы не потратили все силы во время выполнения круговой тренировки. И еще – от того, каким было основное занятие, зависит и то, какие упражнения дать в физической подготовке. Если на занятии была большая работа руками, то, естественно, подтягивания и отжимания давать не следует. Если же мы много прыгали – то приседания давать не стоит и т. п.

Что даем во время физической подготовки:

1. Подъемы туловища из положения лежа на спине – не менее 30 раз.

упражнения на кольцах, отталкиваться руками при выполнении кувырка и т. д. и т. п.

⁷ Теоретически, физическую подготовку можно заменить словом «подкачка» – слово специфическое, но хорошо отражающее суть происходящего. Детям проще его запомнить и сразу обратить на него внимание в речи педагога. Сами вслушайтесь, что лучше привлечет внимание: «подкачка» или «работа над силой и выносливостью»? Упражнения расписывать каждый раз не будем, они более-менее стандартны. Что можно добавлять в этот раздел, расписано в приложении.

2. Подъемы туловища из положения лежа на животе – не менее 30 раз.
3. Отжимания – 15—20 раз.
4. Подтягивания – по возможности. Можно выполнять подтягивания на низкой перекладине из виса лежа или сидя.
5. Выпрыгивания из приседа или приседания – 20—30 раз.

Количество раз можно постепенно увеличивать, по мере того, как ребята будут крепнуть.

В самом конце желательно хотя бы 30—40 секунд отвести на отдых. Лечь на маты, закрыть глаза и мысленно представить, что мы находимся рядом с рекой, озером, морем, представить, как шепчутся волны, как бежит вода и т. п.

Поблагодарить ребят за занятие и объявить о его окончании.

Занятие 2. Группировка.

Перекаты. Упражнение «тачка»

Инвентарь: свисток, секундомер.

Разминка

Основная часть

Занимающиеся распределяются по матам (или, если мы занимаемся на татами, то просто находя удобное место для себя, можно даже остаться на тех местах, где разминались).

Группировка

Сначала знакомимся с понятием «группировки». Для этого ребята из положения седа сгибают ноги и группируются – держатся правой рукой за голень правой ноги, а левой – за голень левой ноги, подбородок прижимается к груди, колени слегка разводим, чтобы они не били по носу. Получается почти круглый мячик. В этом положении не всем удастся удержаться, кто-то может завалиться назад, вправо или влево – это не страшно. Первоначальная задача – просто разобраться, что же такое группировка. Когда все освоились, пробуем выполнить группировку из положения лежа. Сначала каждый пробует выполнить группировку, а учитель смотрит за тем, как получается. При необходимости помогает исправить ошибки. Затем это задание пробуем выполнить

по сигналу. Все лежат на матах. По сигналу задача детей – принять положение группировки лежа на спине. По второму сигналу занимающиеся принимают положение лежа и расслабляются. Повторить не менее 10 раз.

Затем, приняв положение группировки на спине, пробуем покачаться вперед-назад в этом положении. Это упражнение каждый выполняет самостоятельно, педагог только смотрит и корректирует (при необходимости).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.