

# ГИМНАСТИКА И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ В ПРОГРАММАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**Ключевые слова:** гимнастика, оздоровительные системы, образовательная программа по «Физической культуре», школьники, Федеральные образовательные стандарты.

Гимнастика – это школа движения, координации, грации, которая включает множество упражнений без предметов и с предметами, упражнения на снарядах, вольные упражнения, танцевальные движения, близкие к ней элементы акробатики, аэробики, атлетической гимнастики.



# ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ АНТИСТРЕССОВАЯ ПЛАСТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА (АПГ) (АВТ. А.В.ПОПКОВ, Е.Н.ЛИТВИНОВ; 1996ГГ)

В данной программе перед учителем стоят задачи: обучить детей навыкам плавного непрерывного движения, комфортного восприятия физических и психических нагрузок и на базе этого помочь детям освоить традиционные формы движений.

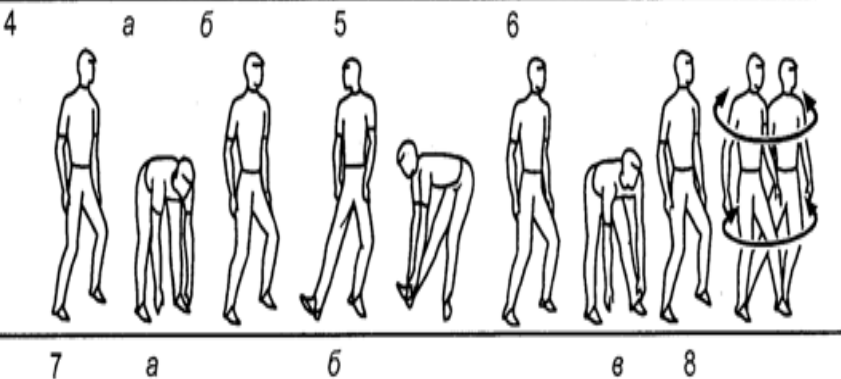
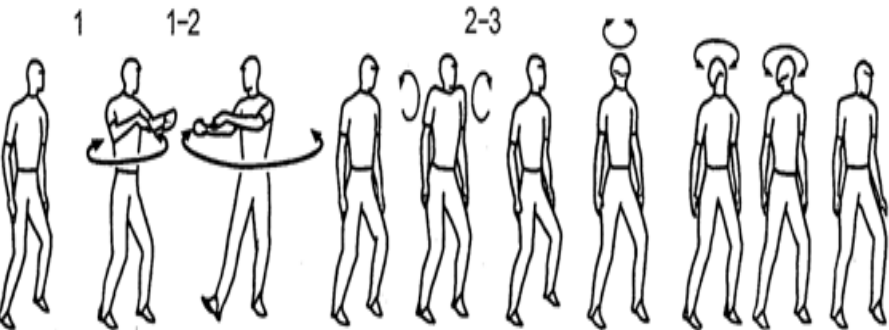
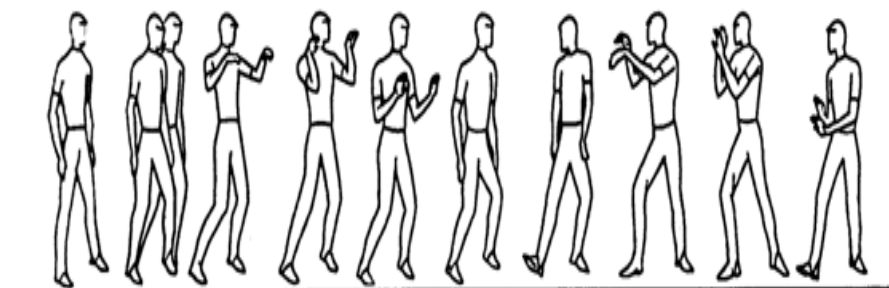
Материал дается в 3 разделах:

1. «Основы знаний» в нем говорится: о высших возможностях человека, заложенных в нём от природы; о физической культуре как неотъемлемой части общей культуры человека; о нравственном и физическом здоровье человека; об организме человека, гигиенических требованиях.
2. В разделе «Элементы АПГ» представлен материал по антистрессовой пластической гимнастике. Основной частью в АПГ является разминка, суставный массаж и бег. **Последовательно** вводятся разделы: техника перемещений, упражнения на растягивание, танцевальные шаги.
3. «Двигательные умения и навыки» в том разделе: даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют развитию определенных двигательных навыков и умений.

# ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

1. Воспитание у детей доброжелательности, терпимости, способности к бескорыстному следованию принципам общего блага, стремления к самосовершенствованию во всех сферах жизнедеятельности;
2. формирование представления о своем нравственном и физическом здоровье как личном и общем достоянии;
3. Приобретение знаний о заложенных в человеке природой высших возможностях, проявляющихся в следовании нормам этики и нравственности, формирующих его психическое и физическое здоровье;
4. Формирование: навыка плавного непрерывного движения и применение его в различных формах двигательной активности; умения создавать воображаемые картины (мыслеобразы) природы; ощущения удовольствия, комфорта от выполняемого движения;
5. Укрепление здоровья, физическое развитие, повышение работоспособности учащихся;
6. Приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре в контексте подхода, предлагаемого АПГ;
7. Развитие основных двигательных качеств.

# ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ АНТИСТРЕССОВОЙ ГИМНАСТИКИ



1. **Исходное положение**<sup>[2]</sup>. Ноги на ширине плеч, носки повернуты слегка внутрь, колени прямые.

**Представить.** Легкое покачивание на волнах.

**Выполнение.** Колени слегка согнуть, подав бедра вперед, вес тела при этом перемещается к носкам. Возвратиться в исходное положение. Так покачаться 5-6 раз.

2. **И.п.** Ноги на ширине плеч и чуть согнуты в коленях. Носки повернуты слегка внутрь. Вес перемещен к носкам. Бедра подать вперед. Осанка прямая. Руки свободно опущены вдоль тела. Взгляд «вперед смотрящий».

**П.** Легкие, как пушинка, руки всплывают и тонут в воде.

**В.** Расслабленные кисти рук поднять до уровня лица за счет преимущественного сгибания в локтях и опустить вниз.

Повторить до 3 раз.

3. **И.п.** Из и.п. упр. 2 вес «перелить» на левую ногу и слегка согнуть ее в колене. Корпус повернуть вправо, поворачивая правую стопу на пятке также вправо, а левую стопу оставляя неподвижной. Правую ногу выпрямить в колене. Руки свободно опущены вдоль тела. Смотреть в направлении правой ноги.

**П.** Руки вращают ручку колодезного ворота.

# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ГИМНАСТИКА. И. А. ВИНЕР. 1—4 КЛАССЫ (АВТ. И.А.ВИНЕР, Н. М. ГОРБУЛИНА, О. Д. ЦЫГАНКОВА; 2011 ГГ)**

В основе программы лежит :авторская методика обучения детей заслуженного тренера РФ И. А. Винер. Методика представляет собой общеразвивающий комплекс учебно-образовательных и игровых занятий, основанных на гимнастических упражнениях с предметами и без них.

**Разделы программы:**

Раздел **«Знания о физической культуре»** представлены общие понятия о физической культуре и ее базовой составляющей — гимнастике.

Раздел **«Способы физкультурной деятельности»** раскрывает способы организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой вообще и гимнастикой в частности; наблюдения за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, а также способы организации и проведения подвижных игр.

В разделе **«Физическое совершенствование»** раскрывается физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность, ориентированная на освоение учащимися гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов и основных элементов танцевальных движений, подвижных, музыкально-сценических, музыкально-танцевальных игр и спортивных эстафет.

# КОМПОНЕТЫ ВХОДЯЩИЕ В ДАННУЮ ПРОГРАММУ

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики и проведение ежедневных самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних условиях.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** *Гимнастика с основами акробатики.* Выполнение гимнастических, акробатических, танцевальных движений в сочетании с музыкой или установленным ритмом. Упражнения для общей, партерной разминки и разминки у опоры. Упражнения для развития гибкости, выносливости, координации, силы, быстроты.

**Упражнения в ходьбе и беге;** шаги, прыжки, упоры, седы, перекаты; подводящие упражнения для выполнения гимнастических и акробатических упражнений; комбинации упражнений под музыкальное сопровождение и/или ритм.

**Хореографическая подготовка.** Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Хореографические позиции ног. Шаги с подскоками вперед, назад, с поворотами; шаги галопа в сторону, вперед; полька, шаги польки в сочетании с различными подскоками; элементы танцевальных движений: «Ковырялочка», «Припадания», чередование шагов на полупальцах, на пятках; хореографический бег на высоких полупальцах.

## ***Упражнения с предметами.***

**Упражнения со скакалкой.** Различные виды удержания, передачи и вращения скакалки, комбинации различных вращений скакалки в сочетании с простейшими движениями тела и танцевальными шагами.

**Упражнения с обручем.** Различные виды удержания; передачи и броски обруча; вращение обруча в различных плоскостях и на талии, прыжки.

**Упражнения с мячом.** Удержание мяча и передача его из руки в руку; одиночный отбив мяча от пола и его удержание; серия отбивов мяча от пола; броски мяча.

**Упражнения с булавами.** Правильное удержание булав и передача их из руки в руку; правильное удержание булав для покачиваний, вращений, бросков, броски.

## ***Музыкально-сценические, музыкально-танцевальные игры, спортивные***

***эстафеты.*** Правила игр и спортивных эстафет. Игровые задания с использованием гимнастических упражнений, гимнастических предметов, элементов хореографии, упражнений для развития внимания, физических качеств, а также музыкального слуха и воображения.

**Подготовка к показательным выступлениям.** Подбор упражнений для включения в показательные выступления и самостоятельные ежедневные тренировки; подбор музыкальных фрагментов; составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.



# ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (В УЧЕБНЫХ ЧАСАХ)

№, п/п	Раздел программы	Классы			
		I	II	III	IV
1.	Основы знаний	5	2	1	1
2.	Способы двигательной деятельности	28	32	33	33
2.1	Гимнастические упражнения	14	16	7	7
2.2	Элементы акробатических упражнений	2	3	6	4
2.3	Хореографическая подготовка	4	4	6	6
2.4	Работа с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента)	-	3	6	8
2.5	Музыкально-сценические, танцевальные игры, и спортивные эстафеты	6	4	6	-
2.6	Подготовка к итоговому показательному выступлению	2	2	2	8
ИТОГО		33	34	34	34

# ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ-ХІ КЛАССОВ ОТНЕСЕННЫХ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ «А» (АВТ. Л.Н. КОДАНЕВА;2012ГГ)

*Целью физического воспитания* обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А» (далее СМГ «А»), является оздоровление, содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

*Структура и содержание учебной программы.* Учебный материал программы распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам:

1. основы знаний,
2. оздоровительная и корригирующая гимнастика,
3. легкая атлетика (легкоатлетические упражнения),
4. спортивные игры (элементы спортивных игр),
5. подвижные игры,
6. гимнастика,
7. лыжная подготовка,
8. плавание.

# **РАЗДЕЛ «ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА» ДАННЫЙ РАЗДЕЛ ВКЛЮЧАЕТ:**

1. · **упражнения для формирования правильной осанки:** общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);
2. · **упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания,** положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);
3. · **упражнения для органов зрения,** направленные на тренировку мышц глаза, снятие утомления глаз, общую физическую подготовку (специальные упражнения для глаз; общеразвивающие упражнения с движениями глаз; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; упражнения с мячами);
4. · **упражнения для повышения функциональных возможностей ССС** (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

# Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала 1-4 классы

№, п/п	Раздел программы	Классы			
		I	II	III	IV
1.	Основы знаний	5	5	5	5
2	Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности) <ul style="list-style-type: none"> <li>• оздоровительная и корригирующая гимнастика</li> <li>• легкая атлетика</li> <li>• элементы спортивных игр</li> <li>• подвижные игры</li> <li>• гимнастика</li> <li>• лыжная подготовка</li> <li>• плавание</li> </ul>				
2.1		22	22	22	22
2.2		18	18	18	18
2.3		12	12	12	12
2.5		12	12	12	12
2.6		15	15	15	15
2.7		15	18	18	18
2.8					
ИТОГО		99	102	102	102

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. . Винер, И. А. Физическая культура. Гимнастика. Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией И. А. Винер. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/И. А. Винер, Н. М. Горбулина, О. Д. Цыганкова. - М.: Просвещение, 2011. - 31 с.
2. . Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов: Программы общеобразовательных учреждений /Авт.В.И.Лях, А.А.Зданович. – М.: Просвещение, 2011. – 128 с.
3. . Программа по физической культуре для учащихся 1-11 классов. Антистрессовая пластическая гимнастика/ А.В.Попков, Е.Н.Литвинов. Сб. Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. – М., 1996.