

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	6
-----------------------	---

1-й ГОД ОБУЧЕНИЯ	12
-------------------------------	----

Тематическое планирование	12	<i>Занятие 19. Лазанье по канату</i>	
<i>Занятие 1. Организационно-методические указания. Ознакомление с правилами проведения разминки и самих занятий по гимнастике</i>	13	в три приема	27
<i>Занятие 2. Группировка. Перекаты. Упражнение «Тачка»</i>	15	<i>Занятие 20. Лазанье по канату</i>	
<i>Занятие 3. Перекаты. Отжимания</i>	16	в три приема	27
<i>Занятие 4. Кувырок вперед — техника выполнения</i>	17	<i>Занятие 21. Лазанье по канату</i>	
<i>Занятие 5. Кувырок вперед. Прыжки со скакалкой</i>	18	в два приема	27
<i>Занятие 6. Кувырок вперед. Прыжки в скакалку</i>	18	<i>Занятие 22. Лазанье по канату</i>	
<i>Занятие 7. Круговая тренировка</i>	19	в два приема	28
<i>Занятие 8. Кувырок вперед через препятствие</i>	20	<i>Занятие 23. Прыжки</i>	
<i>Занятие 9. Кувырок вперед — варианты выполнения</i>	21	на гимнастических мячах-хопах	28
<i>Занятие 10. Кувырок назад — техника выполнения</i>	21	<i>Занятие 24. Прыжки</i>	
<i>Занятие 11. Кувырок назад</i>	22	на гимнастических мячах-хопах.	
<i>Занятие 12. Кувырок назад</i>	22	Разновидности прыжков	29
<i>Занятие 13. Лазанье по гимнастической стенке</i>	23	<i>Занятие 25. Упражнения на низком гимнастическом бревне</i>	30
<i>Занятие 14. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке</i>	24	<i>Занятие 26. Упражнения на низком гимнастическом бревне</i>	30
<i>Занятие 15. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.</i>	25	<i>Занятие 27. Круговая тренировка</i>	31
<i>Занятие 16. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке</i>	25	<i>Занятие 28. Упражнения</i>	
<i>Занятие 17. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке</i>	26	на гимнастических кольцах:	
<i>Занятие 18. Лазанье по канату. Удержание каната ногами.</i>	26	вис согнувшись и прогнувшись	32
		<i>Занятие 29. Вис углом, прогнувшись, согнувшись на гимнастических кольцах</i>	32
		<i>Занятие 30. Перевероты на кольцах</i>	33
		<i>Занятие 31. Вис завесом одной ногой на перекладине</i>	34
		<i>Занятие 32. Вис завесом двумя ногами на перекладине</i>	34
		<i>Занятие 33. Подтягивания, висы, стойка на лопатках, «мост»</i>	35
		<i>Занятие 34. Стойка на голове — техника выполнения</i>	35
		<i>Занятие 35. Стойка на голове</i>	36
		<i>Занятие 36. Стойка на голове</i>	36
		<i>Занятие 37. Круговая тренировка</i>	36

2-й ГОД ОБУЧЕНИЯ	37
-------------------------------	----

Тематическое планирование	37	<i>Занятие 3. Стойка на голове</i>	38
<i>Занятие 1. Организационно-методические указания. Повторение правил проведения разминки и самих занятий по гимнастике</i> ...	38	<i>Занятие 4. Стойка на голове</i>	39
<i>Занятие 2. Круговая тренировка. Повторение того, что было пройдено за первый год обучения</i>	38	<i>Занятие 5. Стойка на голове в парах</i>	39
		<i>Занятие 6. Стойка на голове в парах</i>	39
		<i>Занятие 7. Стойка на руках</i>	40
		<i>Занятие 8. Стойка на руках</i>	40
		<i>Занятие 9. Стойка на руках у стенки</i>	40

Занятие 10. Опускание из стойки на руках в «мост»	41
Занятие 11. Ходьба в положении «моста»	41
Занятие 12. Прыжки на мини-батутах — ознакомление	41
Занятие 13. Прыжки на мини-батутах — разновидности	42
Занятие 14. Мини-батут — прыжки и соскоки	43
Занятие 15. Упражнения на мини-батуте	43
Занятие 16. Круговая тренировка	44
Занятие 17. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	44
Занятие 18. Лазанье по канату в два приема	45
Занятие 19. Лазанье по канату в три приема	45
Занятие 20. Лазанье по гимнастической стенке	46
Занятие 21. Лазанье по гимнастической стенке	46
Занятие 22. Лазанье по гимнастической стенке	47
Занятие 23. Упражнения на низком гимнастическом бревне	48

Занятие 24. Упражнения на низком гимнастическом бревне	48
Занятие 25. Упражнения на низком гимнастическом бревне	48
Занятие 26. Прыжки с поворотами на 360°	49
Занятие 27. Круговая тренировка	49
Занятие 28. Упражнения на гимнастических кольцах: вис углом, вис согнувшись и прогнувшись	50
Занятие 29. Гимнастические кольца — переворот назад с соскоком	50
Занятие 30. Размахивания на гимнастических кольцах	51
Занятие 31. Комбинация на гимнастических кольцах	51
Занятие 32. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	52
Занятие 33. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	52
Занятие 34. Кувырок вперед ноги скрестно	52
Занятие 35. Акробатическая комбинация — ознакомление	53
Занятие 36. Акробатическая комбинация	54
Занятие 37. Круговая тренировка	54

3-й ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тематическое планирование	55
Занятие 1. Организационно-методические указания. Повторение правил проведения разминки и самих занятий по гимнастике	56
Занятие 2. Круговая тренировка. Повторение того, что было пройдено в 1-й и 2-й год обучения	56
Занятие 3. Соскок с возвышения с переходом в кувырок	57
Занятие 4. Разновидности кувырка вперед	57
Занятие 5. Стойка на голове и руках	58
Занятие 6. Стойка на руках в парах	58
Занятие 7. Опускание из стойки на руках в «мост»	59
Занятие 8. «Колесо» — ознакомление	59
Занятие 9. «Колесо» — техника выполнения	60
Занятие 10. «Колесо» с трех шагов	60
Занятие 11. «Колесо» с разбега	60
Занятие 12. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	60

Занятие 13. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	61
Занятие 14. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	61
Занятие 15. Лазанье по канату в два и три приема	62
Занятие 16. Лазанье по канату в два и три приема	63
Занятие 17. Прыжки на мини-батуте	63
Занятие 18. Упражнения на мини-батуте	63
Занятие 19. Упражнения на мини-батуте	64
Занятие 20. Упражнения на среднем гимнастическом бревне	64
Занятие 21. Упражнения на среднем гимнастическом бревне	65
Занятие 22. Упражнения на среднем гимнастическом бревне	65
Занятие 23. Упражнения на среднем гимнастическом бревне	66
Занятие 24. Жонглирование двумя мячами	66
Занятие 25. Жонглирование двумя мячами	67

<i>Занятие 26.</i> Жонглирование двумя мячами	67	<i>Занятие 31.</i> Соскок с гимнастических колец	69
<i>Занятие 27.</i> Круговая тренировка	67	<i>Занятие 32.</i> Комбинация на гимнастических кольцах	69
<i>Занятие 28.</i> Упражнения на гимнастических кольцах, повторение уже известных элементов	68	<i>Занятие 33.</i> Гимнастические кольца — соревнования	70
<i>Занятие 29.</i> «Выкрут» на гимнастических кольцах	68	<i>Занятие 34.</i> Разновидности висов	70
<i>Занятие 30.</i> Размахивания на гимнастических кольцах	69	<i>Занятие 35.</i> Кувырок назад	71
		<i>Занятие 36.</i> Кувырок назад	71
		<i>Занятие 37.</i> Круговая тренировка	71
4-й ГОД ОБУЧЕНИЯ			73
Тематическое планирование	73	<i>Занятие 20.</i> Упражнения на высоком гимнастическом бревне	81
<i>Занятие 1.</i> Организационно-методические указания. Повторение правил проведения разминки и самих занятий по гимнастике	74	<i>Занятие 21.</i> Упражнения на высоком гимнастическом бревне	81
<i>Занятие 2.</i> Круговая тренировка. Повторение того, что было пройдено в 1-й, 2-й и 3-й год обучения	74	<i>Занятие 22.</i> Упражнения на высоком гимнастическом бревне	82
<i>Занятие 3.</i> Разновидности кувырков вперед (усложненные варианты)	74	<i>Занятие 23.</i> Высокое гимнастическое бревно — соревнования	82
<i>Занятие 4.</i> Стойка на голове и руках	75	<i>Занятие 24.</i> Жонглирование двумя и тремя мячами	82
<i>Занятие 5.</i> Стойка на голове и руках в парах	75	<i>Занятие 25.</i> Жонглирование двумя и тремя мячами	83
<i>Занятие 6.</i> Кувырок назад	76	<i>Занятие 26.</i> Жонглирование двумя и тремя мячами	83
<i>Занятие 7.</i> Кувырок назад с выходом в стойку на руках	76	<i>Занятие 27.</i> Круговая тренировка	84
<i>Занятие 8.</i> Кувырок назад с выходом в стойку на руках	76	<i>Занятие 28.</i> Упражнения на гимнастических кольцах	84
<i>Занятие 9.</i> «Колесо»	77	<i>Занятие 29.</i> Упор углом на гимнастических кольцах	85
<i>Занятие 10.</i> «Колесо» с трех шагов	77	<i>Занятие 30.</i> Спад назад из упора углом на гимнастических кольцах	85
<i>Занятие 11.</i> «Колесо» с разбега	77	<i>Занятие 31.</i> Комбинация на гимнастических кольцах	86
<i>Занятие 12.</i> Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	77	<i>Занятие 32.</i> Махи на высокой перекладине и соскоки с нее	86
<i>Занятие 13.</i> Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	78	<i>Занятие 33.</i> Махи и соскоки с высокой перекладины	87
<i>Занятие 14.</i> Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	78	<i>Занятие 34.</i> Махи, повороты и соскоки с высокой перекладины	87
<i>Занятие 15.</i> Лазанье по канату в два и три приема	79	<i>Занятие 35.</i> Упражнения на высокой перекладине	87
<i>Занятие 16.</i> Лазанье по канату в два и три приема	79	<i>Занятие 36.</i> Упражнения на высокой перекладине	87
<i>Занятие 17.</i> Прыжки на мини-батуте	79	<i>Занятие 37.</i> Круговая тренировка	88
<i>Занятие 18.</i> Прыжки на мини-батуте	80		
<i>Занятие 19.</i> Прыжки на мини-батуте	80		
ЗАКЛЮЧЕНИЕ			88
ПРИЛОЖЕНИЕ			89
Дополнение к разминке			89
Дополнение к физической подготовке			89
Подвижные игры			90