

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
МУЙСКОГО РАЙОНА**

ПРИНЯТО:
на педагогическом совете
протокол № 73 от 10.09. 2024г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО ДЮСШ
Л.А. Дутова

**Дополнительная образовательная
общеразвивающая программа
«Акробатика»**

Срок реализации программы – 2 года
Программа разработана
тренером-преподавателем
дополнительного образования
Дутова Л.А.

п. Таксимо
2024г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа физкультурно-оздоровительной секции «Акробатика» разработана для детей старшего и дошкольного возраста (5-7 лет), является нормативным документом и условием реализации образовательной программы МБДОУ Д/С «Золотой ключик» общеразвивающего вида. Дополнительная образовательная программа (далее программа) разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Устав МБДОУ Д/С «Золотой ключик» общеразвивающего вида
- От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант)/ Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.
- Образовательной программы МБДОУ Д\С «Золотой ключик»

Актуальность данной программы заключается в том, что она соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития современных детей.

Новизна программы состоит в том, что в наибольшее внимание уделяется обучению детей не только элементам спортивной акробатики, но и формированию компетенций в области обеспечения безопасной жизнедеятельности, основ анатомии и травматологии, хореографии.

Цель программы: Формирование высококонкретной развитой личности и достижения спортивных наивысших результатов.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач**:

- 1) Укрепления здоровья, физическое развитие занимающихся
- 2) Обогащение занимающихся специальными знаниями в области спортивной акробатики формирование гигиенических навыков, приучение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Обучение новым видам движений.
- 3) Развитие физических качеств (гибкости, быстроты, ловкости, силы, координации, выносливости) и психических (восприятия, внимания, ощущения, и другие), необходимых для успешного овладения упражнениями различной сложности, двигательными умениями и навыками.

Принцип набора воспитанников в объединение свободный, необходимое условие - наличие медицинской справки о состоянии здоровья.

Состав групп постоянный, но при наличии объективных причин допускается переход воспитанников из одной группы в другую.

Формы проведения занятий: фронтальные, групповые, индивидуальные;

Спортивно-оздоровительные группы (СОГ).

В спортивно-оздоровительные группы допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в спортивной школе. В СОГ осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники акробатики.

Основные задачи подготовки:

- Укрепление здоровья и закаливание;
- Устранение недостатков физического развития;
- Обучение основам техники акробатических упражнений и широкому кругу двигательных навыков;
- Развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям акробатикой к здоровому образу жизни;
- Воспитание морально-этических и волевых качеств.

Режим занятий:

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю
СОГ	1 г/о	5 -6лет	8-10	2
	2 г/о	6-7лет	8-10	2

Возраст занимающихся – от 5 до 7 лет. Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил ТБ на учебных занятиях.

Задачи на этапе подготовки решаются путем реализации учебного плана с учетом календаря, программы и нормативов соревнований для акробатов.

Для определения достигнутых результатов в физическом развитии и перевода обучающихся на следующий год обучения существует система нормативов, которая последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Итоги реализации программы проводятся в форме контрольных срезов, тестирования, показательных выступлений, внутри школьных, районных соревнований.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

- Стабильность состава занимающихся (посещаемость).
- Сохранение и укрепление здоровья, уровень физического развития занимающихся.
- Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся (тестирование).
- Повышение уровня спортивной подготовки (участие в соревнованиях).
- Выполнение спортивных разрядов.

В целях профилактики, прежде, чем приступить к проведению занятий по спортивной акробатике, учащиеся должны познакомиться с правилами поведения, с мерами предосторожности по предупреждению травматизма.

Для занятий по подготовке спортсменов по спортивной акробатике необходим спортивный зал с гимнастическими матами и акробатическая дорожка, а также необходимые гимнастические снаряды. Место проведения занятий должно быть хорошо освещено и соответствовать нормам установленным правилам соревнований.

Пояснительная записка

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

В системе физического воспитания детей акробатика занимает особое место и является одним из основных средств формирования здорового образа жизни, физического развития, закаливания организма, двигательных умений и навыков. С помощью акробатики наиболее успешно развиваются не только умения владеть своим телом, управлять его движениями, (сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость), но и психологические свойства (воля, смелость, настойчивость, трудолюбие).

Именно поэтому обучение спортивной акробатике позволяет успешно решать задачи гармонического развития детей любого возраста.

Цель программы: Раскрытие спортивного и творческого потенциала воспитанников, формирование их нравственно – личностных качеств через обучение спортивной акробатики.

Задачи:

обучающие: формирование специальных компетенций в области спортивной акробатики, ОБЖ, анатомии и травматологии, хореографии;

воспитательные: формирование общечеловеческих ценностей, воспитание волевых и нравственно – этических качеств;

развивающие: развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести);

Возраст воспитанников участвующих в реализации программы 5 - 6 лет

Принцип набора воспитанников в объединение свободный, необходимое условие - наличие медицинской справки о состоянии здоровья.

Состав групп постоянный, но при наличии объективных причин допускается переход воспитанников из одной группы в другую.

Режим работы:

1 год обучения – 2 раза в неделю по 1 часу

Количество воспитанников в группах:

1 год обучения – 8-10 человек

Формы проведения занятий: фронтальные, групповые, индивидуальные;

Техника безопасности.

- занятия в зале начинаются и проводятся согласно расписанию или по согласованию с заведующей детского сада;

- спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий;

- вход в зал разрешается только в присутствии преподавателя;
- учащиеся должны быть в спортивной форме установленного образца;
- установка и переноска снарядов в зале разрешается только по указанию преподавателя;
- при выполнении упражнений на снарядах и акробатической дорожке преподаватель должен следить за тем, чтобы гимнастические маты были возле снарядов (в местах возможных падений и соскоков). Маты должны быть уложены с точной стыковкой, без щелей между ними;
- в случае получения травмы сразу сообщить об этом преподавателю.

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Разделы тем	теория	практика	всего
I	Теоретическая подготовка (основы знаний)			8
1	- Источники жизни и здоровья (курс здорового образа жизни)	4		4
2	- Изучаем себя.	4		4
II	Общая физическая подготовка.			30
	- развитие двигательных качеств	1	9	10
	-основы техники гимнастических упражнений.	1	9	10
	- подвижные игры	1	9	10
III	Специальная физическая подготовка.			38
	- малая акробатика на статику	1	13	14
	- малая акробатика на динамику	1	13	14
	- акробатические элементы	1	9	10
IV	Контрольные нормативы - тестирование учащихся на гибкость, растяжку, силу.			
			2	2
	ИТОГО:	14	64	78

Содержание программы.

I. Теоретическая подготовка (основы знаний)

1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт. Краткий обзор развития спортивной акробатики в России.

Теория. Знакомство с группой, целями, задачами и планами работы объединения на предстоящий учебный год. Инструктаж по ТБ. Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях по акробатике.

Практика. Анкетирование социального состава группы.

2. Источники жизни и здоровья (курс здорового образа жизни)

Теория. Беседа Здоровый образ жизни. Правильное питание. Закаливание организма.

Практика. Просмотр видеофильма «Питаемся правильно».

3. Изучаем себя

Теория. Беседа «Путешествие по собственному организму». Общий обзор строения организма человека.

II. Общая физическая подготовка.

Теория. Понятие об общей физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости, координации и равновесия.

Практика. Ходьба с изменением темпа, в чередовании с бегом. Бег со скоростью 20 -30 м, челночный бег. Прыжки в длину с места. Подвижные игры, эстафеты. Упражнения в лазание и равновесии. Упражнения для мышц всего тела.

Основы техники гимнастических упражнений.

Теория. Особенности техники упражнений (целостность, динамичность, выразительность). Краткая характеристика и классификация статистических, силовых упражнений. Профилирующие элементы в гимнастике. Определение длины прыжка.

Практика. Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба, ходьба с закрытыми глазами на носках, стойка на одной ноге. Приставной шаг, повороты на 90° , 180° на носках, на одной ноге. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину и в высоту с разбега.

Основной задачей общей физической подготовки в акробатике является развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости - это многоуровневая система, каждый уровень которой, имеет свою структуру и свои специфические особенности.

Формирование двигательных навыков связано с необходимостью совершенствования силы, гибкости, координационных способностей, увеличения выносливости к динамическим и статическим усилиям, работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.

Общая подготовка в акробатике начинается с разнообразных дыхательных упражнений. После них проводится разминка, способствующая разогреву всех групп мышц, приведению сердца в рабочее состояние.

Развитие быстроты

Наиболее приемлемым началом разминки является бег, во время которого выполняются дополнительные упражнения.

- Бег в среднем темпе в течение 5-10 минут

помогает организму адаптироваться, а после этого используются варианты дополнительных упражнений;

- Бег приставными шагами одним, а затем другим боком

- Бег приставными шагами по системе 2+2, т. е. два шага правым боком, два шага левым боком

- Бег перекрестным шагом правым боком и левым боком, когда ноги попеременно «зашагивают» одна за другую, а руки, расположенные на уровне грудной клетки.
- Бег с поворотами в правую и левую стороны помогает подключить к работе вестибулярный аппарат,
- бег спиной вперед помогает развитию бокового зрения и координации передвижения в нестандартном положении.
- Свободный бег в среднем темпе рекомендуется размять локтевые суставы, вращая руки в обе стороны, то же рекомендуется проделывать и с кистями рук.
- Беговая нагрузка с прыжками.
- Прыжки с разворотом на 360 градусов(винт), что способствует выработке устойчивости и продолжения движения после нагрузки на вестибулярный аппарат.
- Бег с ускорением.

Развитие скоростно-силовых способностей

Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Силовые способности - это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

Задачи развития силовых способностей.

- Общее гармоническое развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата человека.
- Разностороннее развитие силовых способностей в единстве с освоением жизненно важных двигательных действий (умений и навыков).
- Создание условий и возможностей для дальнейшего совершенствования силовых способностей в рамках занятий акробатики или в плане профессионально-прикладной физической подготовки.

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направлены стимулировать увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются *силовыми*. Силовые упражнения хорошо сочетаются с упражнениями на растягивание и на расслабление. В силовой подготовке акробатов широко применяются и упражнения с отягощением весом собственного тела, в которых основным фактором противодействия являются сила тяжести тела акробата, инерционные и другие механические силы, возникающие при перемещении его массы.

Наиболее физиологичным способом силовой подготовки является *работа с собственным телом*:

- отжимания в упоре (на ладонях, кулаках, с разворотом ладоней пальцами в сторону ног, с близко расположенными ладонями, с перекатами с одной руки на другую и т. п.),
- отжимания стоя на руках у стенки, отжимания на одной руке и т. п.

- упражнения на подтягивание своего веса из положения виса, выходы переворотом из виса, выходы силой из виса, вис с переворотом и выходом в положение с выкрученными руками.

- приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге,

- ходьба на носках ног,

- упражнений на увеличение силы тех или иных групп мышц, которые прорабатываются с партнером при взаимном сопротивлении.

Рекомендуемые упражнения:

1. *Махи ногами с дополнительным отягощением* (с утяжелителями) и без отягощения.

Выполняются с опорой рукой на гимнастическую скамейку, гимнастическую стенку, любую стойку или стену и без опоры последовательными сериями вперед, в сторону, назад и круговыми движениями по 16 раз сначала одной ногой, затем другой.

2. *Отжимания (сгибание и разгибание рук) в упоре лежа.*

Выполняется из исходного положения упор лежа, прямые руки на ширине плеч, ноги опираются на носки, спина выпрямлена. Количество отжиманий увеличивается постепенно, доводя предельное их количество до 20 раз и более в одном подходе. Упражнения усложняются, изменяя положение рук и ног, дополняя их отталкиванием руками от опоры и хлопками ладоней друг о друга, переносом тяжести попеременно на левую и правую руку.

3. *Поднимание ног из положения лежа на спине.*

Из и.п. лежа на спине, руки вытянуты за голову: поднять ноги вверх и сгибая туловище, опустить их за голову, коснувшись носками пола. Ноги держать прямо, Повторять от 10 до 20 раз в 3-5 подходах. Упражнение можно выполнять с дополнительным отягощением на ногах и с разным количеством повторений на один счет.

4. *Сгибание тела в сед углом из положения лежа с попеременным вращением туловища влево-вправо.*

Из и. п. лежа на спине, руки вытянуты за голову, ноги слегка согнуты в коленях: согнуться в тазобедренных суставах и, поворачиваясь, поочередно вправо-влево левым или правым локтем (или плечом), стараться коснуться правого (левого) колена и вернуться в и.п.

5. *Сгибание туловища из положения лежа на спине.*

Из и. п. лежа на спине, кисти рук в замке на затылке, ноги чуть согнуты в коленях и могут быть закреплены: поднять туловище и наклониться вперед, затем вернуться в и. п. Для усложнения это упражнение можно выполнять с гантелью или блином от штанги в руках (за головой).

6. *Прыжки на обеих ногах вверх с подтягиванием коленей к груди (в группировке)*

Упражнение выполняется на месте по 10-20 прыжков в одной серии.

Отталкивание от пола должно быть упругим и

быстрым. 7. *Прыжки вверх на возвышение (гимнастические скамейки, на акробатическую дорожку)*

Выполняется толчком обеих ног с помощью маха руками вверх. Повторять 10-20 раз. Высоту прыжков необходимо увеличивать постепенно.

8. Прыжки через препятствия боком, вперед-назад, с поворотами на 90, 180, 360 градусов

Развитие выносливости.

Выносливость - это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности.

Различают общую и специальную выносливость

Общая выносливость - это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью. Человек, который может выдержать длительный бег в умеренном темпе длительное время, способен выполнять и другую работу в таком же темпе.

Специальная выносливость акробата - это выносливость по отношению к двигательной деятельности, в условиях которой решается определенной двигательной деятельности, означающая его способность противостоять утомлению в условиях специфических нагрузок, особенно при максимальной мобилизации функциональных возможностей организма для достижений в акробатике.

Специальная выносливость классифицируется:

- по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость);
- по признакам двигательная задача (например, игровая выносливость);
- по признакам взаимодействия с другими физическими качествами, необходимыми для успешного решения двигательных задач (например, силовая выносливость, координационная выносливость).

Одним из *основных критериев* выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. *Главным условием* развития выносливости является выполнение упражнения за продолжительное время, несмотря на усталость. Изменяя интенсивность упражнения, время его выполнения, количество повторений упражнения, интервалы и характер отдыха, можно избирательно подбирать нагрузку по ее преимущественному воздействию на различные компоненты выносливости.

Совершенствование двигательных навыков, повышение технического мастерства приводит к увеличению выносливости. Аэробные возможности развиваются эффективно при выполнении длительных непрерывных упражнений, таких как кроссовый бег или спортивные игры.

Таким образом, воспитывая выносливость в аспекте специальной подготовки акробата, необходимо:

во-первых, обеспечить развитие специальной тренировочной выносливости, которая позволит эффективно использовать возрастающие по объему и интенсивные специфические тренировочные нагрузки;

во-вторых, добиться максимально возможных показателей соревновательной выносливости, что выразилось бы в стабильной работоспособности на соревнованиях.

Рекомендуемые упражнения:

1. Прыжки через низкие препятствия толчком обеих ног, в быстром темпе.
2. Переход из положения лежа в сед «высокий угол» и обратно, в темпе.
3. Из упора лежа толчком ног - упор присев - прыжок вверх, в темпе.
4. Переход из вися в вис «высокий угол» на гимнастической стенке.

В тех случаях, когда интенсивность отдельных подготовительных упражнений относительно невелика, их эффективность при воспитании выносливости может быть повышена с помощью методов круговой тренировки. Эти методы характеризуются непрерывным, «поточным» выполнением всех упражнений, включаемых в «круг» (обычно 8-12 видов упражнений) и отсутствием интервалов отдыха между «кругами» при повторном прохождении их в рамках занятия (до 2-3 раз и более).

Развитие гибкости.

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Гибкость является необходимым условием занятий акробатикой. Она способствует правильному выполнению «моста», шпагатов, переворотов позволяет избежать травм. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений.

По форме проявления различают гибкость активную и пассивную.

При активной гибкости движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц.

Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений.

По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую.

Динамическая гибкость проявляется в движении, а *статическая* - в позах.

Проявления гибкости зависят от способности произвольно расслаблять растягиваемые мышцы и напрягать мышцы, которые осуществляют движение, т. е. от степени совершенствования межмышечной координации.

В акробатике в качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Их иначе называют *упражнениями на растягивание*.

Основными ограничениями размаха движений являются мышцы-антагонисты. Растянуть соединительную ткань этих мышц, сделать мышцы податливыми и упругими (подобно резиновому жгуту) - задача упражнений на растягивание. Среди упражнений на растягивание различают:

- активные;
- пассивные;
- статические.

Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловища) можно выполнять без предметов и с предметами.

Пассивные упражнения на гибкость включают:

- движения, выполняемые с помощью партнера;
- движения, выполняемые с отягощениями;
- пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т. д.).

Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени. После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями.

Упражнения на гибкость включаются в каждое тренировочное занятие. На занятиях по акробатике ученики в первую очередь стремятся «научиться сесть в шпагат».

Шпагат - это сед с предельно разведенными ногами. Шпагаты подразделяются на:

- «классический» (*продольный*) - ноги предельно разведены в стороны, туловище вертикально;
- *шпагат с наклоном* - наклон вперед, руки в стороны ладонями к полу;
- *шпагат правой или левой (поперечный)* - одна нога спереди, другая сзади, туловище вертикально, руки в стороны;
- *шпагат кольцом* - туловище отклонено назад, находящаяся сзади нога сгибается в коленном суставе до касания головы.

Прежде чем перейти непосредственно к упражнениям, воспитанники должны испытать *общую гибкость*:

- поднять руки вверх, наклониться не сгибая колени, коснуться пола пальцами (хорошо), ладонями (отлично).
- стоя, ноги на ширине плеч, наклониться назад, затем сгибая колени и поднимаясь на носки, коснуться пальцами пяток (хорошо), повторить несколько раз подряд без сбоя (отлично).
- положить прямую ногу на спинку стула, руки поднять вверх.
- наклониться вперед не сгибая ногу, коснуться руками пальцев ноги (хорошо), не отнимая рук ритмично, несколько раз коснуться лицом колена (отлично).

Подвижные игры с бегом и прыжками

«Перебежки»

Отмеряют дистанцию и бегут «от флажка до флажка» все вместе в посильном для всех среднем темпе. Добежали – остановились, разом повернулись и побежали обратно, и так несколько раз. Кто устает, останавливается и выбывает из игры. С каждой новой перебежкой число бегающих уменьшается, и определяется победитель.

«Ныряй в обруч!»

Катить обруч и на ходу пролезать в него то с одной, то с другой стороны на дистанции 30м. Если обруч упал, очки не засчитываются, и гонка продолжается.

«Прыжки через скакалку»

Прыжки пережили века и как самостоятельные виды спорта, и как составная часть практически всех спортивных игр и занятий. Скакалка – один из самых доступных снарядов. Работаем со скакалками длиной 2–3 м с пластмассовыми ручками на концах. Прыгать невысоко на носках в ритме движения скакалки (по возможности без остановки), приземляться легко, сгибая ноги в коленях. Вначале прыжки выполнять в медленном темпе, затем темп увеличивать. Прыгать на одной ноге, с чередованием ног, немного сгибая при этом колено, свободно или высоко поднимая его или «откидывая» свободную ногу вперед или назад. На основании простейших упражнений можно составить комбинации (упражнения выполняются то на одной, то на другой ноге или двумя ногами вместе):

- 1) вдвоем через одну скакалку, вращая ее вместе (можно при этом держаться друг за друга свободными руками, можно прыгать лицом друг к другу, можно спиной);
- 2) вдвоем через одну скакалку, но вращает ее один;
- 3) целой компанией: двое вращают длинную прыгалку, а остальные прыгают или поодиночке, или парами.

«Удочка»

Удочка – это прочная веревка длиной 2–3 м, к одному из концов которой прикреплен небольшой груз (мягкий мешочек с песком), другой конец – в руках у «рыбака». Дети встают на расстоянии 2–3 м и начинают подпрыгивать, стараясь, чтобы их не задел груз. Игрок, продержавшийся дольше других, становится победителем.

«Обруч-скакалка»

Бежать друг за другом, подпрыгивая через легкий пластмассовый обруч, вращая его, как скакалку. Дистанция – 30–40 шагов.

«С кочки на кочку»

Начертить на полу 10–12 кругов диаметром 40–50 см, расстояние между ними – 50–60 см. Прыгать с «кочки» на «кочку», стараясь как можно быстрее перебраться от первой к последней. Отталкиваясь, надо обязательно присесть, согнуть ноги в коленях и сделать прыжок.

Упражнения со скакалкой

1. Перебегание через качающуюся скакалку с передачей мяча одному партнеру и возвращение в исходное положение; с поочередными передачами двум партнерам в противоположных направлениях с поочередной ловлей от партнеров двух мячей и выполнение обратных передач. Дистанция бега должна быть небольшой, чтобы пропускать только одно покачивание скакалки.
2. Прыжки через качающуюся скакалку с передачей и ловлей одного или двух (поочередно) мячей. Передачу игроку, выполняющему прыжки, можно выполнять на уровне груди и с высокой траектории. В последнем случае мяч

надо передавать так, чтобы игрок во время прыжка смог выполнить и ловлю, и передачу мяча или осаливание мячом игрока.

3. Пробегание под вращающейся скакалкой в одну сторону и прыжок через нее в другую с поочередными передачами одного мяча двум партнерам; с ловлей и передачей двух мячей.

Упражнения для одновременного развития ловкости и быстроты

Упражнения с теннисными мячами

1. Игрок с мячом в руке, прыгая вверх согнув ноги, с силой ударяет мячом в пол под собой с таким расчетом, чтобы мяч отскакивал на 3–4 м назад. Приземлившись, игрок делает рывок за мячом, стараясь поймать его в полете.

2. Игрок выполняет сильный бросок в стену с расстояния 1,5–2 м. После одного броска он приседает, пропуская над головой отскочивший от стены мяч, и совершает рывок за ним (самостоятельно или по сигналу).

3. То же, но с передвижением игрока во время броска вправо и влево на расстояние 3–4 м приставными шагами, прыжками в полном приседе, прыжками через набивные мячи.

4. То же, но броски мяча в стену выполняют два партнера, расположившись один впереди другого. Бросив мяч, игрок, стоящий впереди, перемещается назад, второй игрок выбегает вперед для ловли мяча. По сигналу бросающего он не ловит мяч, а пропускает его, присев под ним (или увернувшись от него), и выполняет ускорение.

5. Передачи и ловля мяча на уровне груди двумя партнерами, стоящими лицом друг к другу; по сигналу игрок, которому летит мяч, не ловит его, а, пропустив, выполняет рывок за ним.

6. Два игрока передают мяч отскоком от пола, направляя его в ступни находящегося между ними игрока. Последний прыгает вверх, согнув ноги в коленях, и отбегает от игрока с мячом, избегая осаливания. В любой момент один из передающих может вместо ловли пропустить мяч мимо себя. Игрок, находящийся в середине, выполняет в этом случае рывок для овладения мячом и передает его дальнему игроку, а игрок, пропустивший мяч, – в середину, и они продолжают выполнять упражнения.

7. То же, но через несколько передач один из игроков с мячом не осаливает игрока, находящегося в середине, а перебрасывает мяч через обоих игроков, и средний игрок выполняет рывок за мячом.

8. То же, но рывок совершают за мячом, переданным на ориентир или подброшенным игроком вверх.

«Кто сделает меньше шагов?»

Несколько детей становятся за линию и по сигналу взрослого бегут на противоположную сторону площадки до обозначенного чертой места (примерно на расстоянии 5–6 м). Каждый из играющих старается делать шаги как можно длиннее и считает их. По окончании бега дети говорят, кто сколько сделал шагов, и определяют, у кого их меньше. Вначале воспитатель предлагает пробежать установленное расстояние по очереди и сам считает

шаги каждого ребенка, а затем дети делают это сами. Упражнения в беге можно усложнить дополнительными заданиями.

«Перенеси предметы»

На земле чертят 2–4 круга (диаметром 50 см) на расстоянии 8–10 м. В один круг ставят несколько разных предметов (кегли, кубики, игрушки), другой остается свободным. Ребенок встает у свободного круга и по сигналу взрослого начинает переносить сюда предметы по одному из другого круга. Могут играть одновременно две команды. Со старшими дошкольниками эту игру можно провести с элементом соревнования: кто скорее перенесет предметы. В этом случае в игре принимают участие несколько детей или даже 2–3 группы. Тогда на площадке чертят круги по количеству играющих детей или групп, в каждый круг ставят одинаковое количество предметов. Если играют несколько детей, то воспитатель следит, кто быстрее перенесет предметы и аккуратно поставит в свободный круг. Если играют группами, то количество детей в каждой группе должно быть одинаковым, а число предметов в кругах должно соответствовать количеству детей. По сигналу воспитателя начинают бег дети, стоящие первыми в своих группах. Вторые могут бежать только тогда, когда первые прибегают, поставят предмет в свободный круг и коснутся следующего игрока рукой. В данном случае выигрывает команда, которая быстрее перенесет предметы и не нарушит правил.

«Стой!»

Дети бегают по площадке в разных направлениях. По сигналу: «Стой!» они останавливаются и замирают на месте. По сигналу: «Можно бежать!» игра продолжается. Дети, которые не отреагировали сразу на сигнал, на усмотрение воспитателя должны выполнить любые движения (приседания, прыжки, наклоны и т.д.).

«Догони свою пару»

Дети встают парами один за другим на расстоянии 2–3 шагов на одной стороне площадки. По сигналу воспитателя первые в парах бегут на другую сторону площадки, вторые догоняют (каждый своего партнера). В обратную сторону дети меняются местами (первые догоняют вторых).

«Ловишки-перебежки»

На одной стороне за линией встают дети. На противоположной стороне также проведена черта. На середине между линиями находится «ловишка». После слов: «Раз, два, три, лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, «ловишка» их ловит. Тот, до кого «ловишка» дотронется, считается пойманным, он также становится «ловишкой».

«Кто обгонит?»

На одной стороне площадки дети стоят в одну шеренгу с мячами в руках. По команде: «Марш!» дети бегут, подбрасывая мячи над головой, на противоположную сторону площадки. Побеждает тот, кто, не уронив мяч, прибежит первым.

«Ловишки с приседанием»

Выбирают «ловишку». По сигналу: «Раз, два, три – беги!» дети разбегаются по площадке, а «ловишка» старается их поймать (коснуться рукой). Нельзя ловить того, кто успел присесть и дотронуться рукой до земли. Когда будет поймано трое детей, выбирают нового «ловишку». Игра повторяется 3–4 раза.

«Толкачи»

В круг диаметром 2–3 м входят 2–6 «толкачей». «Толкачи» встают на одну ногу и, прыгая на ней, стараются вывести друг друга из равновесия или выбить из круга. Толкать разрешается в грудь или в плечи.

«Веселые соревнования»

Играющие встают в 3–4 колонны у общей черты. Впереди каждой колонны в 4–5 шагах поставлены гимнастические скамейки, дальше на полу обручи. По сигналу первые бегут к скамейкам, проползают по ним указанным способом (на животе, на коленях и ладонях), слезают, – подбегают к обручам, пролезают в них, кладут обручи на пол и быстро возвращаются в конец колонны. Бегут вторые из колонн и т.д. Выигрывают игроки, выполнившие задание раньше других.

Правила: ползти указанным способом до конца скамейки; обруч класть на пол, не бросать.

«Вертуны»

В игре участвуют 2–3 группы игроков. Они стоят в колонах, причем первые игроки располагаются ближе к центру площадки. По сигналу первые игроки поворачиваются на 360°, затем поворачиваются вокруг своей оси вместе первые и вторые номера. Во время поворота второй номер держит за пояс руками партнера. Далее поворот выполняют одновременно 3 игрока и т.д. Выигрывает команда, которая первой закончит повороты в четверках, пятерках или шестерках. При повторении игры повороты выполняют в другую сторону.

«Бег в мешке»

Дети встают на одной стороне площадки, держа в руках мешки. По команде: «Беги!» они быстро влезают в мешки и начинают бег до линии на противоположной стороне. Побеждают дети, прибежавшие первыми.

«Наперегонки парами»

Дети распределяются на пары, берутся за руки и встают на одной стороне площадки. По сигналу воспитателя они бегут до противоположной стороны. Побеждает пара, которая добежала быстрее других, не разъединив рук. Игра проводится 4–5 раз. При повторении игры дети могут соединять руки крест-накрест.

«Не ошибись»

Несколько играющих кладут (каждый себе) палочки длиной 40 см и встают от них справа. Под счет воспитателя и остальных детей прыгают, смещая ноги вправо и влево от палочки. Тот, кто ошибся (наступил на палочку, прыгал не под счет), выходит из игры. *Правила:* прыгать ритмично, чередуя прыжки в правую и левую сторону.

«Подпрыгни и повернись»

Дети произвольно располагаются на площадке. По сигналу: «Хоп!» все одновременно должны подпрыгнуть повыше, повернуться в указанную воспитателем сторону, оглядеться, не сходя с места. Все ли повернулись правильно?

III. Специальная физическая подготовка.

Теория. Краткая характеристика акробатических упражнений. Техника выполнения простых акробатических элементов и упражнений.

Практика. *Малая акробатика на статику*

Упражнения для развития гибкости. ОРУ для укрепления мышечной системы.

Подготовительные упражнения для растяжки

- «шпагаты» (левый, правый, поперечный),
- махи ногой стоя у опоры.
- Простые элементы акробатики: «рыбка», «колечко», «лягушка».
- Мост из положения стоя на коленях.

ОРУ для укрепления мышечной системы:

- приседания,
- подъем ног вперед на гимнастической стенке,
- подтягивание на брусьях с помощью преподавателя и самостоятельно,
- отжимание от пола, от скамейки (лицом к опоре и спиной к опоре)
- прыжки на возвышенность.

Разучивание новых (более сложных) элементов акробатики.

- «Мост» из положения стоя с помощью преподавателя и самостоятельно.
- Стойка на руках ноги вместе толчком одной ноги и толчком двух ног.
- Стойка на голове.
- стойка на лопатках с опорой руками;
- равновесие на одной ноге (ласточка).
- Переворот боком «колесо».

Практика. *Малая акробатика на динамику*

Подготовительные упражнения для разучивания элемента «кувырок вперед», «кувырок назад».

Разучивание группировки:

- стоя,
- лежа,
- сидя;
- перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях,
- перекаты в группировке из различных исходных положений с последующей опорой руками за головой.
- Кувырок в сторону.
- Кувырок вперед перекатом назад стойка на лопатках.

Акробатические элементы

Переворот боком (правым боком, левым боком)

- с места
- с подскока

VI. Контрольные нормативы

Тестирование учащихся на гибкость, растяжку, силу, быстроту.

Теория. Показ, рассказ техники выполнения контрольных упражнений.

Практика. Преподаватель вместе с учащимися выполняет комплекс ОРУ (разминка), после чего дети выполняют: наклон вперед из положения сидя, челночный бег 3x10м, с, поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек., прыжок в длину с места, мост из положения лежа на спине с помощью преподавателя, шпагат (левая, правая, поперечный), кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещений занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Контрольные нормативы для - 1 года обучения

Контрольные упражнения	Возраст	Мальчики			Девочки		
		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Прыжок в длину с места	5 лет	80 и выше	95-115	135 и выше	65 и ниже	90-110	130 и выше
	6 лет	90»	105-125	145»	75»	100-120	140»
Наклон вперед стоя на возвышении	5 лет	1 и ниже	2-3	7 и выше	2 и ниже	4-7	10,5 и ниже
	6 лет	1»	2-4	8»	2»	5-8	11,5»
Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.	5 лет	7 и ниже	11-12	13 и выше	5 и ниже	9-10	10 и выше
	6 лет	8»	12-13	15»	6»	10-11	14»
Челночный бег 3 x 10м, с	5 лет	11,8 и выше	11,3-11,1	10,5и ниже	12,0 и выше	11,7-11,0	10,6 и ниже
	6 лет	11,5»	11,0-10,9	10,1»	11,9»	11,5-10,8	10,4»

Ожидаемые результаты:

К концу первого года обучения воспитанники должны знать:

- правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- основы здорового образа жизни и меры профилактики вредных привычек
- основы анатомии человека и правила гигиены
- приёмы страховки

должны уметь:

- правильно применять в процессе тренировки правила техники безопасности и приёмы страховки
- выполнять акробатические упражнения

Второй год обучения

Пояснительная записка.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

В системе физического воспитания детей акробатика занимает особое место и является одним из основных средств формирования здорового образа жизни, физического развития, закаливания организма, двигательных умений и навыков.

С помощью акробатики наиболее успешно развиваются не только умения владеть своим телом, управлять его движениями, (сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость), но и психологические свойства (воля, смелость, настойчивость, трудолюбие).

Именно поэтому обучение спортивной акробатике позволяет успешно решать задачи гармонического развития детей любого возраста.

Цель - крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры и конкретно акробатике.

Задачи:

обучающие: - воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

развивающие: - развитие общих способностей и спортивных дарований учащихся;

- развитие и углубление интересов учащихся к акробатике и хореографии;

воспитательные: - содействие воспитанию нравственных эстетических и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

- сплочение коллектива, формирования правильных взаимоотношений детей на основе совместной спортивно-творческой деятельности.

Возраст воспитанников, участвующих в реализации программы от 6 до 7 лет

Принцип набора воспитанников в объединение свободный, необходимое условие - наличие медицинской справки о состоянии здоровья.

Состав групп постоянный, но при наличии объективных причин допускается переход воспитанников из одной группы в другую.

Режим работы:

2 год обучения – 2 раза в неделю по 1 часу.

Количество воспитанников в группах:

2 год обучения – 8- 10 человек

Формы проведения занятий: фронтальные, групповые, индивидуальные;

Техника безопасности.

- занятия в зале начинаются и проводятся согласно расписанию или по согласованию с дирекцией школы;

- спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий;

- вход в зал разрешается только в присутствии преподавателя;

- учащиеся должны быть в спортивной форме установленного образца;

- установка и переноска снарядов в зале разрешается только по указанию преподавателя;

- при выполнении упражнений на снарядах и акробатической дорожке преподаватель должен следить за тем, чтобы гимнастические маты были возле

снарядов (в местах возможных падений и соскоков). Маты должны быть уложены с точной стыковкой, без щелей между ними;

- в случае получения травмы сразу сообщить об этом преподавателю.

Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Разделы тем	теория	практика	всего
I	Теоретическая подготовка(основы знаний)			8
1	- краткие сведения о строении и функциях организма.	4		4
2	- основы безопасной жизнедеятельности	4		4
II	Общая физическая подготовка			20
	- понятие об общей физической подготовке	1	4	5
	- развитие двигательных качеств	1	4	5
	- основы техники гимнастических упражнений.	1	4	5
	- подвижные игры	1	4	5
III	Специальная физическая подготовка			36
	- малая акробатика на статику	1	9	10
	- малая акробатика на динамику	1	9	10
	- акробатические элементы	1	15	16
IV	Составление комбинации из ранее изученных элементов.		10	10
V	Участие в соревнованиях по календарному плану	1	1	2
VI	Контрольные нормативы - тестирование учащихся на гибкость, растяжку, силу.	1	1	2
	ИТОГО:	17	61	78

Содержание программы.

I. Теоретическая подготовка (основы знаний)

Вводное занятие. Краткие сведения о строение и функция организма.

Теория. Знакомство с целями, задачами и планами работы на предстоящий учебный год. Инструктаж по ТБ. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значение крови. Сердце и сосуды, значение дыхания. Меры предупреждения переутомления. Причины травматизма. Значение и применение помощи и страховки для предупреждения травм.

Практика. Анкетирование социального состава группы. Применение помощи и страховки на практике.

2. Основы безопасной жизнедеятельности

Теория. Обеспечение личной безопасности в экстренных ситуациях.

Практика. Правила личной безопасности в экстренных ситуациях. Просмотр видеосюжетов о работе Службы Спасения.

II. Общая физическая подготовка.

Теория. Техника выполнения упражнений на развитие двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, выносливости и равновесия. Врачебный контроль. Техника безопасности при проведении физической подготовки.

Практика. Упражнения на развитие двигательных качеств. Бег с ускорением (от 30 до 100 м). Бег на скорость 30, 60, 100м, подвижные игры, эстафеты с гимнастическими элементами. Общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие быстроты, скоростно – силовых качеств, на координацию движений.

Основы техники гимнастических упражнений.

Теория. Этапы и методы обучения. Технические ошибки при выполнении гимнастических упражнений, их предупреждения и исправления. Методы страховки.

Практика. Совершенствование навыков выполнения прыжков с высоты на точность и устойчивость. Прыжки с разбега с последующим кувырком вперед. Кувырки вперед и назад с заданной скоростью в различных условиях и вариантах, перевороты вперед с опорой и без опоры головой.

Развитие быстроты

Наиболее приемлемым началом разминки является бег, во время которого выполняются дополнительные упражнения.

- Бег в среднем темпе в течение 5-10 минут

помогает организму адаптироваться, а после этого используются варианты дополнительных упражнений;

- Бег приставными шагами одним, а затем другим боком

Бег приставными шагами по системе 2+2, т. е. два шага правым боком, два шага левым боком

- Бег перекрестным шагом правым боком и левым боком, когда ноги попеременно «зашагивают» одна за другую, а руки, расположенные на уровне грудной клетки.

- Бег с поворотами в правую и левую стороны помогает подключить к работе вестибулярный аппарат,

- Бег спиной вперед помогает развитию бокового зрения и координации передвижения в нестандартном положении.

- Свободный бег в среднем темпе рекомендуется размять локтевые суставы, вращая руки в обе стороны, то же рекомендуется проделывать и с кистями рук.

- Беговая нагрузка с прыжками.

- Прыжки с разворотом на 360 градусов (винт), что способствует выработке устойчивости и продолжения движения после нагрузки на вестибулярный аппарат.

- Бег с ускорением.

Развитие скоростно-силовых способностей

- отжимания в упоре (на ладонях, кулаках, с разворотом ладоней пальцами в сторону ног, с близко расположенными ладонями, с перекатами с одной руки на другую и т. п.),

- отжимания стоя на руках у стенки, отжимания на одной руке и т. п.

- упражнения на подтягивание своего веса из положения виса, выходы переворотом из виса, выходы силой из виса, вис с переворотом и выходом в положение с выкрученными руками.

- приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге,

- ходьба на носках ног,

- упражнений на увеличение силы тех или иных групп мышц, которые прорабатываются с партнером при взаимном сопротивлении.

Рекомендуемые упражнения:

1. *Махи ногами с дополнительным отягощением* (с утяжелителями) и без отягощения.

Выполняются с опорой рукой на гимнастическую скамейку, гимнастическую стенку, любую стойку или стену и без опоры последовательными сериями вперед, в сторону, назад и круговыми движениями по 16 раз сначала одной ногой, затем другой.

2. *Отжимания (сгибание и разгибание рук) в упоре лежа.*

Выполняется из исходного положения упор лежа, прямые руки на ширине плеч, ноги опираются на носки, спина выпрямлена. Количество отжиманий увеличивается постепенно, доводя предельное их количество до 20 раз и более в одном подходе. Упражнения усложняются, изменяя положение рук и ног, дополняя их отталкиванием руками от опоры и хлопками ладоней друг о друга, переносом тяжести попеременно на левую и правую руку.

3. *Поднимание ног из положения лежа на спине.*

Из и.п. лежа на спине, руки вытянуты за голову: поднять ноги вверх и сгибая туловище, опустить их за голову, коснувшись носками пола. Ноги держать прямо, Повторять от 10 до 20 раз в 3-5 подходах. Упражнение можно выполнять с дополнительным отягощением на ногах и с разным количеством повторений на один счет.

4. *Сгибание тела в сед углом из положения лежа с попеременным вращением туловища влево-вправо.*

Из и. п. лежа на спине, руки вытянуты за голову, ноги слегка согнуты в коленях: согнуться в тазобедренных суставах и, поворачиваясь, поочередно вправо-влево левым или правым локтем (или плечом), стараться коснуться правого (левого) колена и вернуться в и.п.

5. *Сгибание туловища из положения лежа на спине.*

Из и. п. лежа на спине, кисти рук в замке на затылке, ноги чуть согнуты в коленях и могут быть закреплены: поднять туловище и наклониться вперед, затем вернуться в и. п. Для усложнения это упражнение можно выполнять с гантелью или блином от штанги в руках (за головой).

6. *Прыжки на обеих ногах вверх с подтягиванием коленей к груди (в группировке)*

Упражнение выполняется на месте по 10-20 прыжков в одной серии. Отталкивание от пола должно быть упругим и быстрым.

7. *Прыжки вверх на возвышение (гимнастические скамейки, на акробатическую дорожку)*

Выполняется толчком обеих ног с помощью маха руками вверх. Повторять 10-20 раз. Высоту прыжков необходимо увеличивать постепенно.

8. *Прыжки через препятствия боком, вперед-назад, с поворотами на 90, 180, 360 градусов*

Развитие выносливости.

Рекомендуемые упражнения:

1. Прыжки через низкие препятствия толчком обеих ног, в быстром темпе.
2. Переход из положения лежа в сед «высокий угол» и обратно, в темпе.
3. Из упора лежа толчком ног - упор присев - прыжок вверх, в темпе.
4. Переход из вися в вис «высокий угол» на гимнастической стенке.

В тех случаях, когда интенсивность отдельных подготовительных упражнений относительно невелика, их эффективность при воспитании выносливости может быть повышена с помощью методов круговой тренировки. Эти методы характеризуются непрерывным, «поточным» выполнением всех упражнений, включаемых в «круг» (обычно 8-12 видов упражнений) и отсутствием интервалов отдыха между «кругами» при повторном прохождении их в рамках занятия (до 2-3 раз и более).

Развитие гибкости.

Шпагат - это сед с предельно разведенными ногами. Шпагаты подразделяются на:

- «классический» (*продольный*) - ноги предельно разведены в стороны, туловище вертикально;

- *шпагат с наклоном* - наклон вперед, руки в стороны ладонями к полу;

- *шпагат правой или левой (поперечный)* - одна нога спереди, другая сзади, туловище вертикально, руки в стороны;

- *шпагат кольцом* - туловище отклонено назад, находящаяся сзади нога сгибается в коленном суставе до касания головы.

Подвижные игры с бегом и прыжками

«Прыжки через скакалку»

Прыжки пережили века и как самостоятельные виды спорта, и как составная часть практически всех спортивных игр и занятий. Скакалка – один из самых доступных снарядов. Работаем со скакалками длиной 2–3 м с пластмассовыми ручками на концах. Прыгать невысоко на носках в ритме движения скакалки (по возможности без остановки), приземляться легко, сгибая ноги в коленях. Вначале прыжки выполнять в медленном темпе, затем темп увеличивать. Прыгать на одной ноге, с чередованием ног, немного сгибая при этом колено, свободно или высоко поднимая его или «откидывая» свободную ногу вперед или назад. На основании простейших упражнений можно составить комбинации (упражнения выполняются то на одной, то на другой ноге или двумя ногами вместе):

- 1) вдвоем через одну скакалку, вращая ее вместе (можно при этом держаться друг за друга свободными руками, можно прыгать лицом друг к другу, можно спиной);
- 2) вдвоем через одну скакалку, но вращает ее один;
- 3) целой компанией: двое вращают длинную прыгалку, а остальные прыгают или поодиночке, или парами.

«Удочка»

Удочка – это прочная веревка длиной 2–3 м, к одному из концов которой прикреплен небольшой груз (мягкий мешочек с песком), другой конец – в руках у «рыбака». Дети встают на расстоянии 2–3 м и начинают подпрыгивать, стараясь,

чтобы их не задел груз. Игрок, продержавшийся дольше других, становится победителем.

«Обруч-скакалка»

Бежать друг за другом, подпрыгивая через легкий пластмассовый обруч, вращая его, как скакалку. Дистанция – 30–40 шагов.

Упражнения для одновременного развития ловкости и быстроты

Упражнения с теннисными мячами

1. Игрок с мячом в руке, прыгая вверх согнув ноги, с силой ударяет мячом в пол под собой с таким расчетом, чтобы мяч отскакивал на 3–4 м назад. Приземлившись, игрок делает рывок за мячом, стараясь поймать его в полете.
2. Игрок выполняет сильный бросок в стену с расстояния 1,5–2 м. После одного броска он приседает, пропуская над головой отскочивший от стены мяч, и совершает рывок за ним (самостоятельно или по сигналу).
3. То же, но с передвижением игрока во время броска вправо и влево на расстояние 3–4 м приставными шагами, прыжками в полном приседе, прыжками через набивные мячи.
4. То же, но броски мяча в стену выполняют два партнера, расположившись один впереди другого. Бросив мяч, игрок, стоящий впереди, перемещается назад, второй игрок выбегает вперед для ловли мяча. По сигналу бросающего он не ловит мяч, а пропускает его, присев под ним (или увернувшись от него), и выполняет ускорение.
5. Передачи и ловля мяча на уровне груди двумя партнерами, стоящими лицом друг к другу; по сигналу игрок, которому летит мяч, не ловит его, а, пропустив, выполняет рывок за ним.
6. Два игрока передают мяч отскоком от пола, направляя его в ступни находящегося между ними игрока. Последний прыгает вверх, согнув ноги в коленях, и отбегает от игрока с мячом, избегая осаливания. В любой момент один из передающих может вместо ловли пропустить мяч мимо себя. Игрок, находящийся в середине, выполняет в этом случае рывок для овладения мячом и передает его дальнему игроку, а игрок, пропустивший мяч, – в середину, и они продолжают выполнять упражнения.
7. То же, но через несколько передач один из игроков с мячом не осаливает игрока, находящегося в середине, а перебрасывает мяч через обоих игроков, и средний игрок выполняет рывок за мячом.
8. То же, но рывок совершают за мячом, переданным на ориентир или подброшенным игроком вверх.

«Перенеси предметы»

На земле чертят 2–4 круга (диаметром 50 см) на расстоянии 8–10 м. В один круг ставят несколько разных предметов (кегли, кубики, игрушки), другой остается свободным. Ребенок встает у свободного круга и по сигналу взрослого начинает переносить сюда предметы по одному из другого круга. Могут играть одновременно две команды. Со старшими дошкольниками эту игру можно провести с элементом соревнования: кто скорее перенесет предметы. В этом случае в игре принимают участие несколько детей или даже 2–3 группы. Тогда на площадке чертят круги по количеству играющих детей или групп, в каждый круг ставят одинаковое количество предметов. Если играют несколько детей, то воспитатель следит, кто быстрее перенесет предметы и аккуратно поставит в свободный круг. Если играют группами, то количество детей в каждой группе должно быть одинаковым, а число

предметов в кругах должно соответствовать количеству детей. По сигналу воспитателя начинают бег дети, стоящие первыми в своих группах. Вторые могут бежать только тогда, когда первые прибегут, поставят предмет в свободный круг и коснутся следующего игрока рукой. В данном случае выигрывает команда, которая быстрее перенесет предметы и не нарушит правил.

«Кто обгонит?»

На одной стороне площадки дети стоят в одну шеренгу с мячами в руках. По команде: «Марш!» дети бегут, подбрасывая мячи над головой, на противоположную сторону площадки. Побеждает тот, кто, не уронив мяч, прибежит первым.

«Ловишки с приседанием»

Выбирают «ловишку». По сигналу: «Раз, два, три – беги!» дети разбегаются по площадке, а «ловишка» старается их поймать (коснуться рукой). Нельзя ловить того, кто успел присесть и дотронуться рукой до земли. Когда будет поймано трое детей, выбирают нового «ловишку». Игра повторяется 3–4 раза.

«Толкачи»

В круг диаметром 2–3 м входят 2–6 «толкачей». «Толкачи» встают на одну ногу и, прыгая на ней, стараются вывести друг друга из равновесия или выбить из круга. Толкать разрешается в грудь или в плечи.

«Вертуны»

В игре участвуют 2–3 группы игроков. Они стоят в колоннах, причем первые игроки располагаются ближе к центру площадки. По сигналу первые игроки поворачиваются на 360°, затем поворачиваются вокруг своей оси вместе первые и вторые номера. Во время поворота второй номер держит за пояс руками партнера. Далее поворот выполняют одновременно 3 игрока и т.д. Выигрывает команда, которая первой закончит повороты в четверках, пятерках или шестерках. При повторении игры повороты выполняют в другую сторону.

«Бег в мешке»

Дети встают на одной стороне площадки, держа в руках мешки. По команде: «Беги!» они быстро влезают в мешки и начинают бег до линии на противоположной стороне. Побеждают дети, прибежавшие первыми.

«Подпрыгни и повернись»

Дети произвольно располагаются на площадке. По сигналу: «Хоп!» все одновременно должны подпрыгнуть повыше, повернуться в указанную воспитателем сторону, оглядеться, не сходя с места. Все ли повернулись правильно?

III. Специальная физическая подготовка.

Теория Характеристика техники выполнения акробатических элементов и упражнений (стойка на руках, перекидка назад, перекидка вперед, переворот вперед с разбега, вальсет, рондат, курбет, «фляк»). Страховка при выполнении акробатических элементов.

Практика. *Малая акробатика на статику*

Упражнения для развития гибкости. ОРУ для укрепления мышечной системы.

Подготовительные упражнения для растяжки

- «шпагаты» (левый, правый, поперечный),

- махи ногой стоя у опоры.

- Простые элементы акробатики: «рыбка», «колечко», «лягушка».

- Мост из положения стоя на коленях.

ОРУ для укрепления мышечной системы:

- приседания,
- подъем ног вперед на гимнастической стенке,
- подтягивание на брусках с помощью преподавателя и самостоятельно,
- отжимание от пола, от скамейки (лицом к опоре и спиной к опоре)
- прыжки на возвышенность.

Разучивание новых (более сложных) элементов акробатики.

- «Мост» из положения стоя с помощью преподавателя и самостоятельно.
- Стойка на руках ноги вместе толчком одной ноги и толчком двух ног.
- Стойка на голове.
- Стойка на лопатках с опорой руками;
- Равновесие на одной ноге (ласточка).
- Переворот боком «колесо».

Практика. *Малая акробатика на динамику*

Совершенствование элементов:

- «кувырок вперед»,
- «кувырок назад».
- перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях,
- перекаты в группировке из различных исходных положений с последующей опорой руками за головой.
- кувырок в сторону.
- кувырок вперед перекатом назад стойка на лопатках.
- кувырок прогнувшись
- длинный кувырок

Разучивание новых и совершенствование (более сложных) элементов акробатики.

Акробатические элементы

- переворот боком (правым боком, левым боком)
- места
- с подскока
- переворот вперед с разбега с одной на одну, с одной на две.
- вальсет-рондат,
- курбет,
- подводящие упражнения к упражнению «фляк».

IV. Составление комбинации из ранее изученных элементов.

Теория. Прослушивание музыки и выбор наиболее понравившихся учащихся.

Преподаватель подбирает несколько музыкальных фрагментов. Предлагает музыку для прослушивания учащимся. Под музыкальное сопровождение составляются (преподавателем) «вольные упражнения».

Практика. Разучивание «вольных упражнений».

«Вольные упражнения» - это соединение 6 – 7 элементов акробатики, включая элементы хореографии, прыжки, многоскоки, «вертушки», вращения и т.п. с музыкальным сопровождением. Учащиеся должны запомнить последовательность каждого движения и элемента, и выполнять без подсказки и помощи преподавателя.

Соединения:

- из основной стойки – группировка, перекаат назад в стойку на лопатках;
- из положения лежа на животе перекаат в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги, - «мост»;

-«полушпагат», сед ноги вперед, наклон вперед, грудью коснуться колен и перекатом назад – стойка на лопатках, силовые стойки, прогнувшись, проход с предплечья, рандат, переворот с одной на одну, переворот с одной на две.

Отработка «вольных упражнений».

Большое внимание уделяется точности выполнения каждого элемента. Учащиеся стараются исправить все ошибки, на которые указывает преподаватель.

V. Участие в соревнованиях по календарному плану

Проведение соревнований.

Проведение соревнований: каждый ученик выполняет самостоятельно упражнение на оценку.

На соревнования приглашаются родители и близкие родственники учащихся. Соревнования проводятся в присутствии администрации школы и судейской бригады (учителей физической культуры и тренеров-преподавателей).

Учащиеся, показавшие лучшие результаты, награждаются грамотой (I, II, III место).

VI. Контрольные нормативы

Тестирование учащихся на гибкость, растяжку, силу, быстроту.

Теория. Показ, рассказ техники выполнения контрольных упражнений.

Практика. Преподаватель вместе с учащимися выполняет комплекс ОРУ (разминка), после чего дети выполняют: наклон вперед из положения сидя, челночный бег 3х10м с, поднятие туловища из положения лежа на спине за 30 сек., прыжок в длину с места, мост из положения лежа, стоя, шпагат (левая, правая, поперечный), кувырок вперед, назад, проход с предплечья, силовые стойки, - переворот вперед с разбега с одной на одну, с одной на две, вальсет – рондат, курбет,

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещений занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Контрольные нормативы для 2 - года обучения

Контрольные упражнения	Воз раст	Мальчики			Девочки		
		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Прыжок в длину с места	6 лет	90»	105-125	145»	75»	100-120	140»
	7 лет	100»	115-135	155»	85»	110-130	150»
Наклон вперед стоя на возвышении	6 лет	1»	2-4	8»	2»	5-8	11,5»
	7 лет	1»	3-5	9»	2»	6-9	12,5»
Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.	6 лет	8»	12-13	15»	6»	10-11	14»
	7 лет	9»	13-14	16»	7»	11-12	15»
Челночный бег 3 х 10м, с	6 лет	11,5»	11,0-10,9	10,1»	11,9»	11,5-10,8	10,4»
	7 лет	11,2»	10,8-10,3	9,9»	11,7»	11,3-10,6	10,2»

Ожидаемые результаты:

К концу **второго года** обучения воспитанники

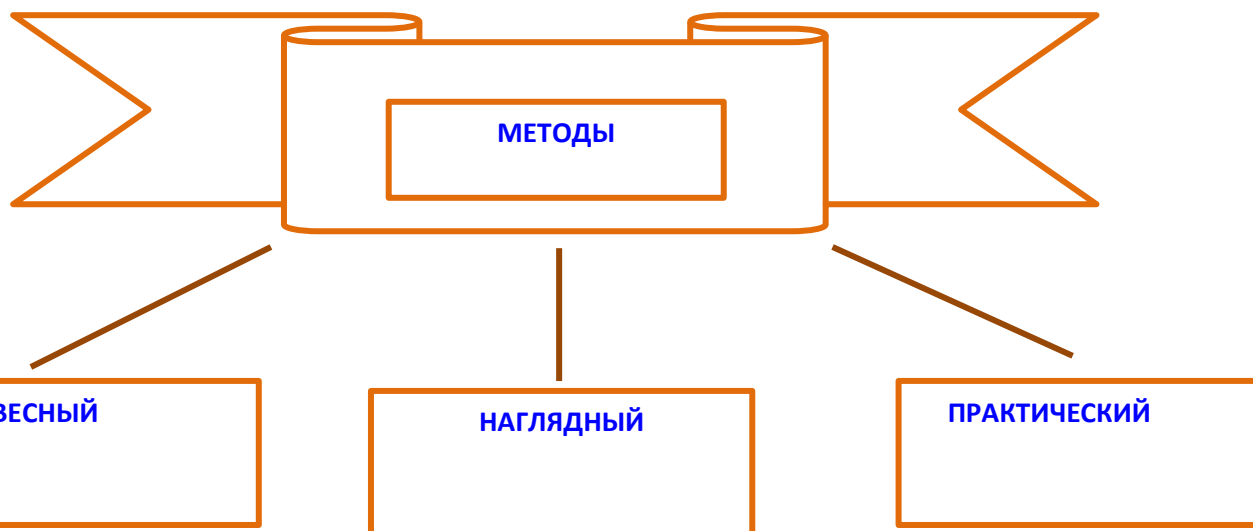
должны знать:

- строение и функции организма человека
- правила личной безопасности в экстренных ситуациях
- правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении акробатических упражнений
- технику соединения простых акробатических упражнений в единую связку.

должны уметь:

- соединять отдельные акробатические элементы в единый номер.
- соединять формы классического танца с акробатическими элементами.

Методы обучения



Словесный метод:

1. Беседа, рассказ, объяснения, разбор
2. Указания, распоряжения, описания.

Наглядный метод:

1. Использование учебных, наглядных пособий, видеозаписей, соревнований
2. Демонстрация (живой показ, пример)

Практический метод:

1. Метод упражнений
2. Целостный и расчлененный методы разучивания
3. Соревновательный метод
4. Игровой метод

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гимнастика. Под редакцией М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова, М.: Академа. 2001г.
2. «Программа по акробатике» Гатчина 2000 г.
3. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Возрастная физиология: Учебное пособие /СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта.СПб., 2001г.
4. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Общая физиология: Учебное пособие СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта.СПб., 2000г.
5. Физическая культура. Подшивка научно- методических журналов с 2000-2004г.
6. Физическая культура. Воспитание. Образование. Тренировка. Под ред. А.В.Менхен, Е.К.Савенковой 2005г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402969

Владелец Дутова Лариса Анатольевна

Действителен с 28.01.2025 по 28.01.2026