

**Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад «Непоседы»
г. Новый Уренгой**

Утверждена

Приказом директора
МАДОУ «ДС
«Непоседы»
№ 316 от 29.02 2016г.

 Н.И. Кичигина



**Рабочая программа кружка
«Акробатика в детском саду»
(для детей старшего дошкольного возраста)**

Автор: воспитатель по
физической культуре
Михайлова Ольга Николаевна.

Новый Уренгой 2016г

Новый Уренгой 2016г

1. Пояснительная записка

В 2003 году Лисова Т.М. выпустила методические рекомендации «Основы спортивной акробатики для дошкольников», которые легли в основу данной программы. Существенную помощь в акробатической подготовке дошкольников оказала программа «Старт», авторами которой являются Л.Яковлева, Р.Юдина. Опытным путём была построена оптимальная схема работы кружка акробатики, введены некоторые дополнения, обновления с учётом современных приёмов обучения. Данная программа может быть использована воспитателями по физической культуре и педагогами дополнительного образования для обучения детей элементам акробатики.

Акробатика - один из самых молодых современных видов спорта, в то же время она имеет почётный возраст. Акробатические упражнения известны людям давно, более четырёх тысяч лет. Слово «акробатес» в переводе с греческого означает «хожу на цыпочках», «лезу вверх». Ещё в древности акробатами называли сильных, ловких, смелых людей, в совершенстве владеющих своим телом. Элементы акробатики использовались шутами, скоморохами и бродячими артистами для увеселительных целей на ярмарках, праздниках и гуляниях. Как и любой вид спорта, акробатика непрерывно развивается. Растёт массовость занимающихся ею, усложняются упражнения, повышается спортивное мастерство акробатов. Современная спортивная акробатика – это риск и импровизация, спортивное мастерство и хореография, красота движений и сила. Это спорт смелых, мужественных и сильных людей.

Акробатика получила широкое распространение благодаря своей зрелищности и необычности, относительной доступности и эмоциональности, разнообразию упражнений и прикладному их значению.

Акробатические упражнения включены в программы по физическому воспитанию всех типов учебных заведений, применяются представителями различных видов спорта.

Актуальность программы: Использование элементов спортивной акробатики в дошкольных образовательных учреждениях становится веянием времени. Занятие акробатикой при грамотном педагогическом руководстве способствуют оздоровлению детей, содействуют их гармоничному развитию, формированию «школы движений», осанки, в некоторой степени решают вопросы подготовки спортивных резервов. Практический опыт работы по обучению дошкольников акробатическим упражнениям требует серьёзного методического обобщения.

Цели:

- открыть детям прекрасный мир спорта, приобщить их к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- способствовать укреплению здоровья детей;
- формировать навыки здорового образа жизни.

Задачи:

- формирование правильной осанки;
- обучение основам техники акробатических упражнений;
- овладение и закрепление разнообразными двигательными навыками и умениями;
- развитие волевых и нравственных качеств;
- содействие организации здорового и содержательного досуга детей;
- воспитание интереса и потребностей к занятиям физическими упражнениями.

Программа построена таким образом, чтобы, учитывая индивидуальные особенности детей, добиться наилучшего результата, как в формировании акробатических навыков, так и в воспитании волевых и нравственных качеств.

В результате освоения программы у детей повышаются не только показатели физического развития (гибкость, ловкость, выносливость и т.д.), но и интерес к занятиям физической культурой, дисциплина, развивается воображение, наблюдательность, аналитическое мышление, расширяется кругозор.

Результатом освоения программы являются показательные выступления детей, которые проводятся как в детском саду, так и на уровне микрорайона.

Программа предусматривает 2 года обучения и рассчитана на 72 часа (по 36 часов в год). Занятия проводятся 1 раз в неделю. Длительность занятий зависит от возраста детей, соответствует СанПиН от 2.4.1.1249-03.

При составлении плана работы кружка необходимо учитывать возрастные особенности дошкольников, а также их физиологические и индивидуальные возможности. Особое внимание следует обратить на специальную и общую физическую подготовку. Комплекс элементов для занятий составляется на одну – две недели. Рекомендуется менять его не полностью, а лишь отдельные упражнения или их части (равноценные по нагрузке, но более сложные). Упражнения даются по нарастающей сложности.

Занятия должны начинаться с хорошей разминки, цель которой - разогреть мышцы, увеличить подвижность в суставах, повысить общий тонус организма. Несмотря на то, что большинство упражнений дети могут выполнять сами, педагог должен наблюдать за тренировкой, находиться рядом и в случае необходимости помочь им.

Любой изучаемый элемент спортивной акробатики имеет свою **структуру:**

- исходное положение;
- подготовительные действия;
- основные действия;

- завершающие действия;
- конечное положение.

Каждое упражнение, элемент разучивается в медленном темпе. Для лучшего усвоения нужно предварительно разбить его на части и подобрать подводящие упражнения. Чтобы разнообразить и закрепить изучаемые элементы акробатики и их терминологию, следует подбирать или придумывать игры, загадки, стихи, наглядные пособия (яркие красочные картинки с образными изображениями элементов), что делает процесс обучения привлекательным, повышает интерес к изучаемому виду спорта, повышает активность детей и развивает их воображение.

2. Содержание программы

Акробатическая подготовка

1 этап – подготовительный.

Это этап предварительной подготовки. Дети знакомятся с азами акробатических элементов. Проводится разминка, целью которой является подготовка всех групп мышц для выполнения специальных акробатических элементов.

Вводится понятие «акробатика». В первую очередь ведётся обучение детей элементарным акробатическим упражнениям. Это упражнения: «самолёт», «кошечка хвостик подняла», «выпад», «лягушка», «полушпагат», «птичка», «кольцо», «группировка», «ласточка», кувырок вперёд, кувырок назад, «шпагат», «березка».

2 этап – основной.

Основная задача этого этапа – обучить детей более сложным акробатическим элементам, идёт базовая подготовка в освоении акробатических упражнений. На каждом занятии дети узнают что-то новое, необычное. Правильный показ и интересное название элементов вызывает у детей стремление заниматься акробатикой.

В основной этап входят такие упражнения как: «мост», стойка на голове, стойка на руках, «колесо», «перекидка» вперёд на две ноги, «перекидка» вперёд и назад на одну ногу, «затяжки», парная работа.

3 этап – заключительный.

Основная задача данного этапа - закрепление изученных акробатических элементов. С этой целью проводится контрольный срез по выполнению элементов акробатики.

На занятиях акробатикой с детьми дошкольного возраста следует особое внимание обратить на формирование силы, гибкости, ловкости как базы для выполнения упражнений и выносливости, как способности к проявлению волевых усилий при многократном их повторении.

Общефизическая подготовка

Развитие гибкости

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость придает грациозность, изящность, пластичность, выразительность движениям. От гибкости в значительной мере зависит степень развития ловкости и, даже, силы. Чтобы быть гибким и иметь хорошую подвижность во всех суставах, необходимо использовать широкий спектр акробатических упражнений. Следует отметить, что, развиваясь, сама гибкость создаёт благоприятные условия для совершенствования определённых психофизических качеств.

Упражнения для развития гибкости: «лук», «складка», «бабочка», «лотос», «высокий угол», «шпагат», «лягушка».

Развитие силы

Сила - это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счёт мышечных напряжений. Сила положительно влияет на развитие ловкости и выносливости. Самостоятельные занятия, как и тренировки в любом виде спорта, необходимо строить по принципу постепенного повышения нагрузки. Эффективность упражнений можно изменять путём увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введения усложнённых вариантов.

Упражнения для развития силы: «самолёт», «отжимание», лазание по канату, прыжки, выпрямившись из приседа.

Развитие ловкости

Ловкость - это способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил. Степень развития ловкости во многом зависит от наличия силы, гибкости, быстроты.

Воспитание ловкости - это эстафеты с преодолением препятствий и гимнастические упражнения на развитие координации. Перекаты, кувырки, равновесия, висы, упоры, стойки, балансирование – все эти и другие упражнения можно непосредственно использовать для развития ловкости.

Развитие выносливости

Выносливость - это способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу. Для жизнедеятельности человека выносливость – одно из важных качеств.

Различают общую и специальную выносливость.

Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Лучшее средство совершенствования – плавание, продолжительный бег, быстрая ходьба, гребля и другие.

Специальная выносливость основана на общей, но включает и упражнения, специфические для данного вида спорта. В частности, в гимнастике и акробатике большое значение имеет многоразовое выполнение силовых и статических упражнений.

Упражнения для развития выносливости: поднимание ног в угол – сидя на полу, на стуле, лёжа на спине; поднимание ног в висе на гимнастической стенке; шпагаты; прыжки через скакалку; отжимание в упоре лёжа.

Влияние акробатических упражнений сказывается не только на уровне развития двигательных способностей, психофизических качеств, но и на улучшение телосложения, на выработку правильной осанки, что особенно важно, так как в более позднем возрасте исправить её дефекты значительно труднее.

3. Учебно-тематическое планирование занятий (старшая группа, 36 часов)

| Месяц | Содержание |
|-----------------------------|---|
| Сентябрь 4 часа Разминка | 1. Беседа об акробатике, её видах и истории развития. 2. Диагностика. 3. Диагностика 4. Разминка под музыку. |
| Октябрь 4 часа Разминка | 1. Группировка: а) из упора сидя б) лежа на спине руки вверх в) перекаты в группировке, лежа на спине (вперед-назад) 2. Растяжка мышц спины и ног. 3. ОФП, СФП (контрольные срезы) 4. Равновесие (на одной ноге, согнув колено вперед, назад, «Ласточка»). |
| Ноябрь 4 часа Разминка | 1. Перекаты: а) «Звездочка» б) из упора присев – перекат на спину в группировке и вернуться в И.П. 2. Обучение кувырку вперед (страховка). 3. ОФП, СФП, растяжка мышц спины и ног. 4. Ознакомить с видами равновесий (фронтальное, нога вперед с согнутым коленом). |
| Декабрь 4 часа Разминка | 1. Группировки, перекаты, равновесие «Ласточка». 2. ОФП, СФП, растяжка мышц спины и ног. 3. Обучение: кувырку назад, продолжать изучать кувырок вперед. |

| | |
|---|---|
| Январь 4 часа Разминка ОРУ с мячом | <ol style="list-style-type: none"> 1.ОФП, СФП, растяжка мышц спины и ног. 2. Стойка на лопатках «Березка» - обучение. 3. Выполнение: кувырок вперед, продолжать обучать кувырок назад (со страховкой) 4. Равновесие «Ласточка». |
| Февраль 4 часа Разминка ОРУ с ленточкой | <ol style="list-style-type: none"> 1. ОФП, СФП, растяжка мышц ног и спины. 2. Полушпагаты на правую и левую ногу. 3. «Березка», перекаты, кувырок вперед, кувырок назад (обучение со страховкой). 4. «Складки» |
| Март 4 часа Разминка | <ol style="list-style-type: none"> 1. ОФП, СФП, растяжка мышц спины и ног. 2. «Лягушка», «Лук». 3. Кувырки вперед и назад со страховкой. 4. Познакомить со стойкой на руках (положение ног различное) |
| Апрель 4 часа Разминка | <ol style="list-style-type: none"> 1. ОФП, СФП, растяжка мышц спины и ног, контрольный срез по выполнению элементов акробатики 2. Стойка на руках со страховкой 3. «Березка», «Лягушка», «Лук», полушпагаты, кувырки, «Ласточка» |
| Май 4 часа разминка | <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление всех видов изученных элементов. 2. ОФП, СФП. 3. Диагностика 4. диагностика |

**Учебно-тематическое планирование занятий
(подготовительная группа, 36 часов)**

| Месяц | Содержание |
|-----------------------------|--|
| Сентябрь 4 часа разминка | <ol style="list-style-type: none"> 1. Вступительная беседа о правилах техники безопасности на занятиях, о содержании занятий. 2. Диагностика. 3. Диагностика. 4. Разминка под музыку |
| Октябрь 4 часа Разминка | <ol style="list-style-type: none"> 1. ОФП, СФП, растяжка мышц ног и рук, спины (полушпагаты, шпагаты) 2. Повторение прошлогодних элементов («Березка», «Лягушка», «Ласточка», «Лук», «Кувырки», «Кольцо») 3. Контрольные срезы 4. Обучение «Колесо» (подвижные упражнения) |

| | |
|---|---|
| Ноябрь 4 часа Разминка | <ol style="list-style-type: none"> 1. ОФП, СФП, растяжка мышц ног и спины, обучать затыжке 2. Продолжать учить «Колесо» 3. Стойка на руках (с различным положением ног) 4. Стойка на голове и руках (обучать) 5. Обучать «Мост» из положения лежа со страховкой |
| Декабрь 4 часа Разминка | <ol style="list-style-type: none"> 1. ОФП, СФП, растяжка мышц спины, ног, обучать «Затыжке» 2. Ознакомить в парной работе: поддержки, стойки и тд. 3. «Колесо»- самостоятельная работа 4. Учить «Перекидку» вперед на две ноги 5. «Мост» |
| Январь 4 часа Разминка ОРУ с веревкой | <ol style="list-style-type: none"> 1. ОФП, СФП, растяжка мышц спины и ног, «Затыжки» 2. Работа в парах 3. Упражнения на развитие баланса, - жонглирование 4. «Колесо»- самостоятельно 5. «Перекидка» вперед на две ноги со страховкой 6. Обучать «Перекидку» вперед на одну ногу 7. «Мост» |
| Февраль 4 часа Разминка | <ol style="list-style-type: none"> 1. ОФП, СФП, растяжка мышц ног и спины, «Затыжки» боком, назад 2. Мост из положения стоя у опоры 3. «Колесо»- «перекидка» вперед на одну ногу и две ноги со страховкой 4. Обучать «Перекидку» назад. |
| Март 4 часа Разминка ОРУ с обручами | <ol style="list-style-type: none"> 1. ОФП, СФП, растяжка мышц спины и ног, «затыжка», «шпагаты», «полушпагаты», «Лягушка», «Кольцо», «Лук», «Мост» 2. «Мост»- лёжа, стоя 3. «Перекидка»- вперёд, назад. 4. Работа в парах. |
| Апрель 4 часа Разминка | <ol style="list-style-type: none"> 1. ОФП, СФП, растяжка мышц спины и ног, контрольный срез по выполнению элементов акробатики 2. Закрепление всех видов изученных элементов 3. Показательные выступления перед родителями |
| Май 4 часа разминка | <ol style="list-style-type: none"> 1. ОФП, СФП. 2. Повторение всех видов изученных элементов. 3. Диагностика. 4. Диагностика. |

4. Диагностическое обследование детей

Гибкость мышц спины.

И.П. сидя на полужёсткой опоре (на ковре), ноги на ширине плеч, колени выпрямлены. Между стопами у ребёнка находится кубик (пятки ног и кубик находятся на одной линии).

Задание: наклониться вперёд и отодвинуть кубик как можно дальше.

Оценивается: расстояние в сантиметрах от линии пяток до ближайшей грани кубика.

Учитывается: результат одной попытки.

Акробатические элементы.

«Корзиночка», «лягушка», «лотос».

Оценивается: качественное выполнение акробатических элементов.

Учитывается: результат одной попытки.

Тест на определение силы.

Определяется по прыжку в длину с места.

И.П. стоя ноги на ширине ступни.

Задание: взмахом рук и толчком двух ног прыгнуть как можно дальше.

Оценивается: длина прыжка от линии старта до пятки «ближней» ноги в см.

Учитывается: лучший результат из двух попыток.

Метание правой и левой рукой.

И.П. ноги немного шире плеч, правая отставлена назад, правая рука с мешочком вдоль туловища или полусогнута перед грудью, туловище вполоборота вправо, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги.

Левая рука опущена. При замахе правая рука сначала проносится вниз – назад, затем вниз – вперёд – вверх до отказа. Тяжесть тела переносится на правую ногу, потом на обе ноги и, наконец, снова на правую ногу, обе ноги сгибаются в колене, и ребёнок прогибается в пояснице.

Задание: при броске туловище и ноги выпрямляются в направлении вверх – вперёд. Рука, почти прямая, продвигаясь вверх – вперёд, кистью выбрасывает мешочек как можно дальше.

Оценивается: бросок мешочка, приземлившегося на пол.

Учитывается: лучший результат из двух попыток.

Бросок набивного мяча из-за головы (1 кг).

И.П. ноги на ширине плеч, руки подняты вверх и согнуты так, чтобы мяч находился за головой. При замахе туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях.

Задание: при броске ребёнок выпрямляет туловище и ноги, поднимается на носки, руки вытягивает вперёд – вверх и делает бросок как можно дальше.

Оценивается: бросок приземления мяча на пол.

Учитывается: лучший результат из двух попыток.

Сила мышц спины.

И.П. лечь на край скамейки, на опоре находится только нижняя часть тела. Взрослый держит ребёнка за ноги. Ребёнок опирается руками о пол.

Задание: по сигналу взрослого ребёнок поднимает руки за голову и прогибается в спине.

Оценивается: длительность в секундах.

Учитывается: результат одной попытки.

Сила мышц брюшного пресса.

И.П. сидя на полу, с согнутыми под прямым углом ногами, колени разведены на ширину плеч. Руки скрещены на груди, ладони на плечах, локти касаются колен. Взрослый прижимает ступни ребёнка к полу.

Задание: в максимально быстром темпе несколько раз подряд сесть до касания плечами колен и вернуться в и.п.

Оценивается: количество повторений за 1 минуту.

Учитывается: результат одной попытки.

Тест на определение выносливости.

Бег 30м и 200м.

И.П. стойка за линией старта, одна из стоп расположена у самой линии, вторая – сзади, в удобном для ребёнка положении.

Задание: после сигнала, как можно быстрее добежать до ограниченной линии.

Оценивается: время преодоления дистанции в секундах.

Учитывается: результат одной попытки.

Равновесие.

И.П. стойка босиком на одной ноге, другая согнута в колене назад под прямым углом, руки в стороны.

Задание: закрыть глаза и устоять на одной ноге как можно дольше.

Оценивается: время в секундах, удержание позы с момента и.п. до момента, когда ступня опорной ноги сдвинется с места, или свободная нога коснётся пола.

Учитывается: лучший результат из двух попыток.

Примечание: поверхность, на которой стоит ребёнок, должна быть ровной и жёсткой, упражнение выполняется на удобной для ребёнка ноге.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание).

И.П. упор, лёжа, опора на руки и на ноги, туловище параллельно пола.

Задание: сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, как можно больше раз.

Оценивается: количество правильно сделанных отжиманий.

Учитывается: результат одной попытки.

Данная диагностика проводится в начале и в конце учебного года.

5. Список средств обучения

Для повышения эффективности работы кружка используются следующие средства:

- аудио и видео материалы;
- плакаты, схемы, фотографии;
- таблицы, муляжи;
- маты, батут;
- страховочный пояс, мини – брусья;
- вспомогательное оборудование (скакалки, мячи, скамейки и т.д.).

6. Список литературы

1. Лисова Т.М. Основы спортивной акробатики для дошкольников: Методические рекомендации в помощь воспитателям физической культуры и оздоровительной работы./Т.М. Лисова. - Курган, 2003.
2. Яковлева Л. Работаем по программе «Старт»./Л. Яковлева, Р.Юдина.- Дошкольное воспитание 9/1996г.
- 3.Яковлева Л. Работаем по программе «Старт». / Л. Яковлева, Р. Юдина.- Дошкольное воспитание 1/1997г.
- 4.Яковлева Л. Работаем по программе «Старт»./ Л.Яковлева, Р.Юдина.- Дошкольное воспитание 3/1997г.
- 5.Яковлева Л. Работаем по программе «Старт»./Л.Яковлева, Р.Юдина.- Дошкольное воспитание 5/1997г.
6. Коркин В.П. Акробатика./ В.П.Коркин. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
7. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу и выносливость. Пособие для воспитателя детского сада./Е.Н.Вавилова. - М.: Просвещение, 1981г.
- 8.Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Пособие для воспитателей детского сада./Е.Н.Вавилова. – М.: Просвещение 1983г.
9. Физиологические аспекты введения элементов акробатики в физическое воспитание дошкольников. / Отв. за выпуск заслуженный тренер РСФСР В.Д. Новиков. – Краснодар, 1984г.
10. Болобан В.Н. Спортивная акробатика./ В.Н.Болобан. – К.: Выща шк. Головное изд-во, 1988г.

Техника выполнения акробатических упражнений

«Самолёт».

И.п. лёжа на животе, прямые ноги соединены вместе, носки вытянуты, прямые руки вытянуты вперёд.

В: одновременно приподнять от пола голову, грудь прямые ноги и руки. В этом положении переводить руки в стороны, назад, вперёд. Ноги разъединить, соединить и поочередно поднимать.

Страховка: одной рукой поддерживать ребёнка под грудью, другой под коленями или потянуть за носки, выпрямляя ноги.

«Кошечка хвостик подняла».

И.п. упор на руках и коленях.

В: одновременно поднять одну прямую ногу с вытянутым носком и голову, а спину прогнуть вниз.

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

Страховка: помочь ребёнку вытянуть ногу вверх и прогнуть спину вниз. При усложнении направить согнутую ногу к голове.

«Выпад».

И.п. основная стойка.

В: одну ногу выставить вперёд на 2-3 шага и начать приседать, сгибая ногу в колене и перенося на неё вес тела. При этом другая нога прямая, стоит с опорой на всю ступню с развёрнутым носком в сторону или прямо. Положение рук может быть на выставленной ноге, в стороны, вверх.

Страховка: помочь детям ставить ноги на одной линии.

«Кольцо».

И.п. лёжа на животе. Упор руками в пол около груди.

В: выпрямляя руки в локтях, поднять вверх голову и грудь. Затем согнуть ноги в коленях и стараться носками дотянуться до головы, образуя замкнутое кольцо. Для облегчения выполнения ноги в коленях раздвигаются на ширину, удобную для каждого ребёнка индивидуально. Постепенно ноги соединяют и выполняют упражнение с соединёнными ногами.

Страховка: одной рукой поддерживать ребёнка под грудь, другой ноги около носков, не применяя физических усилий.

«Корзинка».

И.п. лёжа на животе. Руки вытянуты вдоль туловища.

В: согнуть ноги в коленях. Руками захватить носки с внешней стороны и тянуть ноги вверх с одновременным подтягиванием вверх головы и всего туловища.

Для облегчения выполнения, как и в «кольце», ноги сначала разъединить, но постепенно учиться выполнять упражнение с соединёнными ногами.

«Страховка»: помочь детям руками захватить носки и потянуть ноги вверх.

«Полушпагат».

И.п. стоя на двух коленях.

В: одну ногу вытянуть назад и садиться назад на пятку другой ноги. Ноги должны быть на одной линии. Плотно сесть на пятку. Положение рук: на поясе, в стороны, вверх.

«Птичка».

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

В: выпрямляя руки, высоко поднять грудь, а голову тянуть к спине, ноги вместе, носки вытянуть, поднять одну ногу и согнуть к голове.

«Мост».

И.п. лёжа на спине, ноги согнутые в коленях, с упором на ступни. Упор руками за плечами, при этом ладони развёрнуты пальцами к плечам.

В: сначала пытаться приподнять таз от пола выше и выше. Затем, выпрямляя руки в локтях, приподнять от пола голову. С упором на ступни и ладони прогнуть туловище вверх, при этом пытаться выпрямить руки, а затем и ноги.

Усложнение:

1. Пытаться переносить вес тела на прямые руки.
2. Пытаться поднимать одну ногу прямую или согнутую в колене.
3. Поочередно поднимать одну руку.
4. Пытаться на мостике уменьшать расстояние между прямыми ногами и руками.

Примечание: возвращаться в и.п. плавно, без резких движений.

«Шпагат».

И.п. одна нога впереди, другая сзади. Поставить руки с двух сторон около ноги, которая выставлена вперёд для опоры.

В: широкое разведение ног в стороны скольжением. Ноги не сгибать, в дальнейшем для стимула прокатывать мяч в промежутке между полом и тазом.

«Стойка на голове».

И.п. стоя лицом к мату. Присесть, кисти рук поставить на край мата на ширине плеч, а голову на лобную часть в центре, между рук, но дальше от края мата и рук на целый шаг. Получается «треугольник».

В: медленно поднимать таз (ноги пока согнутые в коленях, поднимаются за тазом). Когда ребёнок научится поднимать таз и удерживать его вертикально, он поднимает и выпрямляет соединённые ноги с вытянутыми носками.

Выход из положения стойки:

Ребёнок сгибает ноги в коленях, опуская ступни, затем таз. Приземляется на ступни и возвращается в основную стойку.

Примечание: стойка на голове делается со страховкой, сначала дети делают с согнутыми ногами, когда ребёнок научится удерживать таз, ноги можно выпрямлять.

«Колесо».

И.п. из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперёд-вверх, ноги на ширине плеч.

В: Сгибая левую руку, наклониться вперёд, опереться ею на расстоянии шага от левой ноги. Махом правой ногой и толчком левой с поворотом на 90 градусов выйти в стойку на руках, ноги врозь (пошире). Пройдя вертикаль, оттолкнуться левой рукой, приземлиться на правую ногу. Затем оттолкнуться правой рукой и перейти в стойку ноги врозь, руки в стороны, т.е. готовым выполнить ещё одно «колесо».

Страховка: поддержка ребёнка за пояс и помощь в перевороте.

«Стойка на руках» (у стены).

И.п. основная стойка лицом к стене на расстоянии одного шага.

В: одновременно маховые движения двумя руками вперёд-вверх и мах одной ногой. Толчок другой ногой, рывком согнувшись вперёд, руки поставить на ширине плеч, пальцы широко расставлены, плечи над кистями рук, спина слегка прогнута в поясничной части, смотреть на кисти.

Выход из стойки: опустить прямые ноги вперёд и встать в основную стойку.

Страховка: ловить ребёнка за ноги и помочь ему устоять на прямых руках несколько секунд и плавно опуститься на ноги.

Акробатические кувырки.

При первоначальном обучении кувыркам, большое внимание уделяется умению группироваться и сохранять группировку при перекатах и кувырках до полного их исполнения, а также избегать типичных ошибок при выполнении кувырка (упор на голову и расслабление).

Методические рекомендации:

1. Воспитатель должен хорошо знать технику выполнения группировок, перекатов и кувырков. Уметь страховать детей при их выполнении.
2. Дети осваивают технику акробатических кувырков в зависимости от физической подготовленности и физических особенностей, поэтому не зависимо от возраста, начинать обучать каждого ребёнка надо с группировок и перекатов.
3. Группировки, перекаты и кувырки выполняются только на матах и обязательно со страховкой.

Техника выполнения.

Группировка – это положение тела, в котором ноги согнуты в коленях (хватом руками за голени); стопы и колени слегка разведены, сильно притянуты к груди; спина округлена; голова наклонена вперёд; локти плотно прижаты к телу. Хват руками за каждую голень. При группировке для вращения вперёд –

голову и плечи следует опустить к коленям; для вращения назад – колени подтянуть к груди.

Перекаты – это движения с последовательным касанием мата отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекаты выполняются вперёд, назад, в сторону (вправо, влево). Умение группироваться в перекатах помогает детям подстраховаться при падениях.

Возможные ошибки: хват руками за колени, а не за середину голени; пальцы правой и левой рук соединены в замок; колени соединены, а ступни разведены; ноги недостаточно согнуты и подтянуты к груди; спина не округлена; голова не опущена; выход из группировки во время переката.

Виды перекатов:

- Перекаты из группировки, сидя на краю мата – перекатиться назад, коснуться лопатками мата и вернуться в и.п. (т.е. перекатиться вперёд); так несколько раз, не меняя положения тела.

- Перекаты из группировки, лёжа на спине – касание лопатками мата, затем копчиком.

- Перекаты из группировки, лёжа на боку, перекатывание с боку на бок, не касаясь головой мата.

Перекат – кувырок через голову вперёд.

И.п. присед лицом к мату. Сгруппироваться, наклонив голову к коленям и обхватив руками голень.

Страховка и помощь: воспитатель, стоя сбоку, одну руку кладёт на затылок, а другую – под ягодицы ребёнка, тем самым не давая возможности выйти из группировки при выполнении движения. Перекат осуществляется за счёт наклона головы вниз - вперёд и поднимая ягодицы ребёнка.

Кувырки – это вращение тела через голову вокруг поперечной фронтальной оси с последовательным касанием мата лопатками и перекатом на всю спину. Завершается кувырок принятием стойки на ноги для следующего кувырка определяют его и.п. и темп выполнения.

Кувырок вперёд с отталкиванием.

И.п. присесть, руки в упоре близко к носкам, голову нагнуть к коленям.

В: выпрямляя ноги, оттолкнуться сразу двумя ногами, перенося массу тела на руки, перевернуться через голову вперёд, не касаясь пола, сделать перекат на лопатки и сесть (в группировке) на ягодицы с упором рук за спиной и наклонённой вперёд головой. Затем оттолкнуться двумя руками сзади за спиной и перейти в группировку приседа, встать в основную стойку, поднять руки вперёд и выпрямиться или оттолкнуться двумя руками сзади за спиной и, перенося их вперёд, сгруппироваться в приседе и выполнять следующий кувырок.

Страховка и помощь: воспитатель, стоя сбоку, одной рукой обхватывает обе руки ребёнка в области локтей, чтобы он не сгибал их, а другой рукой обхватывает обе ноги ребёнка под ягодицами, помогая ему оттолкнуться сразу двумя ногами.

Упрощённая страховка: стоя сбоку, поддерживать и подталкивать ребёнка только за ноги (используется, когда дети самостоятельно фиксируют наклон головы к коленям, но ещё не могут оттолкнуться сразу двумя ногами).

Кувырок назад.

И.п. группировка в приседе спиной к мату, руками около ног, голову прижать к коленям и перенести массу тела на руки.

В: резко оттолкнуться руками, перекатываясь на спине от ягодиц к лопаткам, перенести руки в упор к плечам, с упором рук (у плеча) вес тела перенести на руки переворачиваясь через голову и, не разгибая ног, перейти в группировку приседа, затем выпрямиться.

Возможные ошибки: опрокидывание головы назад во время переката и опора на голову, жёсткий перекат на спину, неправильная постановка рук (на кулаки, разведённые кисти или локти), разгибание ног в момент постановки рук, очень слабый толчок, неплотная группировка.

Страховка и помощь: стоя перед ребёнком, воспитатель даёт ему возможность самостоятельно перекатиться на спину, а затем помогает поставить руки к плечам, выполнить переворот на руках и перейти в группировку приседа, т.е. на стопы ног (захват двумя руками бедра ребёнка).

«Ласточка» (на одной ноге).

И.п. основная стойка, при этом прогнуть грудь и голову.

В: одну ногу отвести назад, как крылья «ласточки». Обязательно зафиксировать положение «лебединой груди». Только после этого медленно поднимать ногу, которая находится сзади, вверх не меняя положения груди и головы. Сначала чуть-чуть приподнять ногу. Руки в стороны.

Страховка: поддерживать одной рукой под грудь, а другой под колено поднятой ноги.

Равновесия – «затяжки».

Последовательность разучивания:

1. Боком с захватом рукой под пятку и приближая ногу максимально к голове.
2. С захватом рукой поднятой назад ноги и доведением её до положения шпагата.
3. То же кольцом с захватом двумя руками.
4. То же с захватом двумя руками и доведением ноги до шпагата.

Указания к выполнению:

- 1). Стоя на правой ноге, захватить согнутую левую ногу под пятку и поднять её в сторону – вверх. Стоять вертикально, ноги разогнуть, балансировать ступнёй опорной ноги.
- 2). Захватить левой рукой поднятую назад левую ногу под колено или голень, наклониться вперёд и довести ногу до шпагата, выпрямляя её полностью.
- 3). Захватить одной рукой за носок отведённой назад ноги, поднять её вверх к голове, а затем взяться за носок и другой рукой.
- 4). Аналогично, но доводя ногу до шпагата.

«Перекидка вперёд».

Последовательность разучивания:

1. Вперёд на две ноги.
2. То же на одну ногу.

Указания к выполнению:

- 1). Руки поставить на одной прямой линии.
- 2). Ноги резко после стойки не опускать, взгляд направлен на кисти рук.
- 3). После касания ногами пола выполнить сильный толчок руками, одновременно выпрямляясь.
- 4). Ноги в стойке на руках максимально развести в шпагат.
- 5). При завершении элемента, когда идёт касание пола одной ногой, вторая удерживается на весу до полного разгибания туловища.

«Перекидка назад».

Последовательность разучивания:

1. Через стойку на голове и руках, махом одной и толчком другой ноги.
2. Наклон назад.

Указания к выполнению:

- 1). Во время выполнения элемента ноги максимально разводить до шпагата.
- 2). Чтобы перевернуться, необходим хороший толчок (придать ускорение).
- 3). Во избежание падения толчок с ноги не выполнять, пока руки не коснутся пола.
- 4). После касания пола ногой следует энергичное разгибание туловища.

«Берёзка».

И.п. лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

В: 1. Поднять прямые ноги над головой, опираясь на руки.

2. Затем стараться приподнять таз от мата, как бы опираясь на руки и на лопатки.

3. Сгибая руки в локтях, подставить кисти под поясницу чуть ниже пояса, а ноги выпрямлять вверх с вытянутыми носками по одной линии с тазом. Опора получается на лопатках. Опустить руки, затем медленно ноги и вернуться в и.п.

Страховка: помогать детям, поднимать прямые ноги, не сгибая их в коленях, и удерживать вертикально.

НЕСТАНДАРТНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ

Рис. 1. Маты

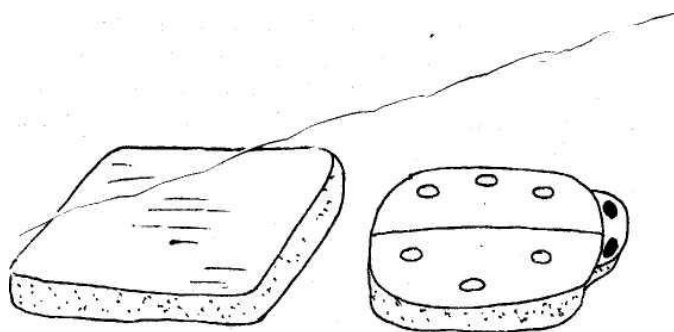


Рис. 2. Страховочный
пояс

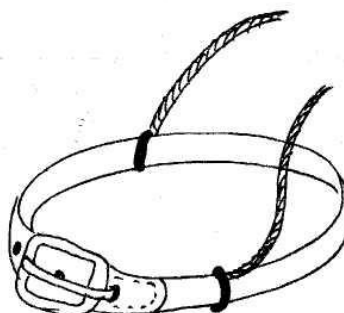


Рис. 3. Мини-брусья

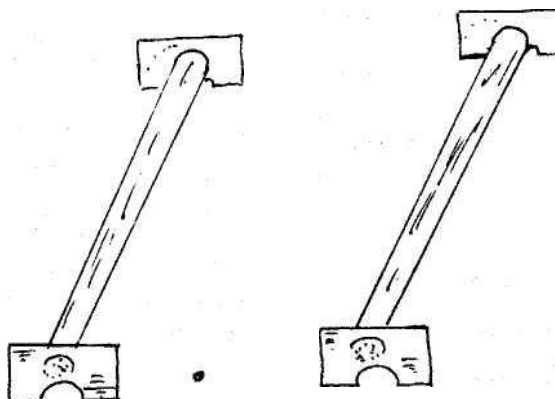
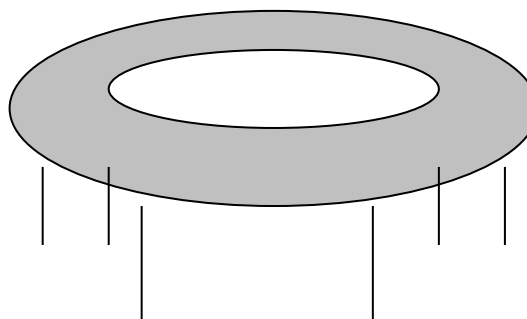


Рис. 4. Батут



ІСЛА ЗАСЯДІВ ПО СПОРТИВНОЇ АРТОБІЖІ

Група Мемі

Рівень Сторонній

Група Інформація



Пронумеровано и прошнуровано, скреплено
печатью 80 с/р.

Давидівська Ірина

Директор МАДЮ «ІС «Непоседы»

Шешинська Н.І. Кичигіна