Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
"Центр детского творчества"
(МАУДО «ЦДТ»)
«Челядьлӧн творчество шӧрин» содтӧд тӧдӧм лунсетан муниципальнӧй асшӧрлуна учреждение
("ЧТШ" СТС МАУ)

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 3
«30» мая 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Н.Н. Матухно
«30» мая 2023г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 009F50FB1A1C123802EA61DB9FF9988679
Владелец: Матухно Наталья Николаевна
Действителен: с 08.08.2022 до 01.11.2023

Дополнительная общеобразовательная программа -

дополнительная общеразвивающая программа по акробатике

«Непоседы»

Направленность: физкультурно-спортивная

Стартовый уровень

Возраст учащихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

педагог дополнительного образования

Тельтевская Татьяна Васильевна

Сыктывкар, 2023

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Непоседы» (далее - Программа), создана для организации образовательного процесса в МАУДО «Центра детского творчества» в спортивном клубе акробатики «Королева риска». Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

В процессе создания программы учтены положения следующих нормативных документов:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года от 11 апреля 2019 года № 185;
- Стратегии социально-экономического развития МО ГО «Сыктывкар» до 2030 года от 8 июля 2011 г. № 03/2011-61;
- Распоряжения Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 года N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказа Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);
- Письма Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические

рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;

- Устава МАУДО «ЦДТ».

Важность программы определяется социальным заказом общества, сформулированным в Законе РФ «Об образовании», «Концепции развития дополнительного образования». Отмечается, что образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам должна быть направлена на: формирование и развитие творческих способностей и удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в художественно-эстетическом, нравственном и интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом.

В «Порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» в ред. от 05 сентября 2019г. № 196 задачами дополнительного образования являются:

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;
- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки.

Флагманскими проектами Республики Коми являются «Спорт – норма жизни», «Укрепление общественного здоровья». Достижение высокого уровня физической культуры населения, увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни являются приоритетными направлениями социально-экономического развития РК и г. Сыктывкар. Поэтому программа «Непоседы» способствует реализации данной стратегической цели, т.к. занятия спортом развивают не только физические качества, но и являются эффективным средством укрепления здоровья, обучения здоровьесберегающим навыкам, воспитывают потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, сознательном применении их во время тренировки и отдыха.

За последние годы динамика здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Это объясняется экономическими трудностями, ростом социальной напряженности и др. факторами. Недостаточная двигательная активность детей в общеобразовательных школах делает дополнительные занятия в секциях, кружках просто необходимыми. Система дополнительного образования детей, получившая широкое развитие в нашей стране, приоритетной задачей ставит физическое развитие и духовно-нравственное воспитание детей. Поэтому комфортные условия ребенка в семье, в учебном заведении, в группе неформального общения – важно для социальной защищенности детей, формирования здорового образа жизни.

Актуальность и педагогическая целесообразность предлагаемой программы обусловлена постоянно возрастающими требованиями к сохранению здорового образа жизни нации и заключается в укреплении

психического и физического здоровья детей, привлечение детей к ЗОЖ и систематическим занятиям физической культурой.

Новое время диктует новые правила. Человек современного общества должен быть гармонично развитой личностью. В «век гиподинамии», когда дети проводят большое количество времени сидя за компьютером или просто у телеэкрана, «подвижные» занятия становятся особенно актуальными. Увлёкшись интеллектуальным развитием дошкольников, педагоги и родители отодвинули физическое воспитание на задний план и физическая готовность ребёнка к школе, как правило, даже не обсуждается.

Возраст 5-7 лет – один из наиболее ответственных периодов в жизни человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармонично умственного, нравственного и физического развития ребенка. Формируется личность человека. Сюжетно-акробатический танец играет немаловажную роль в воспитании дошкольников. Это связанно с многогранностью сюжетно-акробатического танца, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, этического и художественно-эстетического развития и образования. Конечно, в процессе обучения все эти средства взаимосвязаны, взаимообусловлены.

Акробатика привлекает детей своей доступностью, начинать занятия можно с 5 лет. Выполнение упражнений способствует развитию силы и выносливости, благотворно влияет на рост и физическое развитие детей. Разработка данной программы вызвана необходимостью коррекции и укрепления здоровья воспитанников, их разностороннего физического развития и совершенствования физ.подготовки.

Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все времена.

Дошкольный возраст является началом всех начал. Именно в эти годы закладывается фундамент здоровья, формируются личностные качества, интерес к занятиям любимым делом, раскрываются способности ребёнка.

Актуальность программы состоит в том, что она развивает недостаточную пластичность координации движения у детей дошкольного возраста, желание родителей видеть ребенка физически совершенными: развитыми, здоровыми, активными, гибкими. При помощи данной программы дети адаптируются к социальным условиям.

Занятия акробатикой в объединение имеют цель повысить популярность занятий этим видом спорта среди воспитанников детских садов.

Данная программа вводит детей в большой и удивительный мир спорта, посредством игры знакомит с элементами акробатики. В основу программы легли элементарные упражнения акробатики, интересные по содержанию и легкодоступные детскому организму.

Дошкольный возраст – это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий

Принципы построения программы:

- принцип личностно - ориентированного подхода к каждому ребенку;
- принцип сотрудничества и сотворчества;
- принцип преемственности. После изучения элементарных акробатических упражнений идет постепенное их усложнение. Освоение последующих заданий гораздо легче на основе предыдущих;
- принцип систематичности.

Новизна и отличительная особенность

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что акробатика как вид деятельности в программах дошкольных учреждений не разработана, нет методических рекомендаций, разработок по данному направлению. Данная программа послужит одним из важнейших инструментов обновления содержания, образования в дошкольных учреждениях и будет способствовать развитию физических способностей

Является то, что на каждом занятии обучающиеся знакомятся с новой темой, выполняют разные задания.

Отличительной чертой программы является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Занятия по программе направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость). Движения доставляют детям радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Акробатические упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышает темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

С целью более эффективного осуществления индивидуального подхода к каждому ребенку в соответствии с его природными особенностями программа построена по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии, от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Этот принцип был сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и другие. Его применение позволяет вызывать у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Реализация данной программе в системе дополнительного образования даёт ощутимый результат, способствуя: повышению уровня двигательной активности и физической подготовленности учащихся; самореализации личности ребенка, формированию у учащихся универсальных учебных действий, которые необходимых как в области спорта, так и в жизни.

В процессе занятий учащиеся вовлечены в среду постоянного взаимодействия с группой, командой, развивая коммуникативные способности.

Программа «Непоседы» **имеет стартовый** (ознакомительный**) уровень сложности.**

Адресат программы. Программа «Непоседы» разработана для обучающихся дошкольного возраста 5-7 лет.

В объединение принимаются дети без предварительного просмотра, тестирования и собеседования в возрасте от 5-7 лет.

К занятиям допускаются дети на основании личного заявления родителей (законных представителей), а также при отсутствии противопоказаний для занятий акробатикой.

Объем программы.

Общее количество часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 72 часа (1год обучения).

Срок освоения программы 1 учебный год, 9 учебных месяцев, 36 недель.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий.

Основной формой учебных занятий является групповое учебно-тренировочное занятие.

Работа со всей группой, четкое расписание, единое содержание.

Обычно занятия начинаются с теоретической части – рассказ и показ педагога. Далее – практическая часть - выполнение заданий детьми.

На занятиях важно стремиться к созданию атмосферы увлеченности и творческой активности.

Для наилучшей активизации деятельности детей рекомендуется сочетать различные формы и методы обучения.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:
- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- восстановительно-профилактические мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- просмотр видеозаписей, учебных фильмов, соревнований спортсменов высокого класса;
- тестирование и контроль.

Формы обучения:

Очная, очно-заочная (в период невозможности организации учебного процесса в очной форме: карантина, неблагоприятной эпидемиологической обстановки, актированных дней, выезда педагога на соревнования). Очно-заочная форма обучения организуется с использованием дистанционных образовательных технологий с помощью следующих ИКТ – средств: платформы ZOOM, ГИС ЭО, мессенджеры: Вконтакте, Телегамм.

Режим занятий. Занятия по программе «Непоседы» проводятся 2 раз в неделю по 1 учебному часу, учебный час равен 30 мин. (7 лет), 25 мин. (6 лет) и 20 мин. (5 лет). Исходя, из «Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: укрепление здоровья воспитанников, обучение основам акробатики в доступной для них форме.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**.

Обучающие:

- формировать правильные двигательные умения, воспитание таких качеств, как гибкость, сила, ловкость, выносливость;
- развитие физических качеств (гибкость, ловкость, равновесие).
- способствовать развитию творческих способностей детей, духовному, нравственному и физическому совершенствованию.

Развивающие:

- формирование устойчивого интереса к активному и здоровому образу жизни, а также воспитание волевых, морально-нравственных и других личностно-значимых качеств;
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и правильной осанки.

Воспитательные:

- воспитание волевых качеств и дисциплинированности;
- формирование у детей чувство коллективизма и ответственности;
- воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;
- формирование у детей положительного отношения и желания заниматься;
- воспитание доброжелательного отношения к сверстникам

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Учебный план

№	**Наименование разделов и тем программы**	**Количество часов** Всего
1. ТЕОРИЯ		**4**
1.1	Вводное занятие.	1
1.2	Инструктаж по ТБ.	2
1.3	Теоретическая и психологическая подготовка	1
2. ПРАКТИКА		**68**
2.1	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	10
2.2	Общефизическая подготовка (ОФП)	18
2.3	Специальная физическая подготовка (СФП)	17
2.4	Техническая подготовка: акробатические упражнения	17
2.5	Участие в соревнованиях	2
2.6	Педагогический контроль	3

2.7	Итоговое занятие	1
	ИТОГО:	**72**

1.3.2. Содержание учебного плана

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки обучающихся, коррекцию двигательных нарушений и формирование морально-волевой сферы. Учебно-тренировочный процесс (занятие), складывается из физической, технической и хореографической подготовки.

Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие физических качеств (сила, гибкость, быстрота, ловкость, координация, выносливость) и совершенствование функциональных возможностей организма, которые способствуют повышению работоспособности и быстрому усвоению акробатических упражнений.

Упражнения из раздела хореографической подготовки способствует развитию чувства ритма и темпа, гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость, способствуют обогащению музыкально-слуховых представлений, развитию умений координировать движения с музыкой.

В процессе учебного года во время практических занятий обучающиеся получают знания:

«Запрещенные движения на занятиях акробатикой», «Терминология разучиваемых упражнений». Перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания терминологии, которая представляет систему специальных терминов, используемых для краткого объяснения акробатических упражнений (исходные положения, позы, названия упражнений), определение общих понятий, название инвентаря и оборудования.

В практическую часть входит перечень умений и навыков и описание упражнений.

1. Теоретические занятия – 4 часа.

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке акробатов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить детей осмысливать и анализировать свои действия и действия партнеров, а не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

Начинающих акробатов необходимо приучить посещать соревнования, изучать технику выполнения элементов у соперников и спортсменов старших разрядов, просматривать фильмы и видеосъемки с выступлениями сильнейших акробатов.

Теоретические занятия рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 10-15 мин, по возможности с использованием наглядных

материалов, видео- и фотоматериалов. Эти занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять учащимся отдельные вопросы техники акробатических упражнений, методики обучения, правил соревнований.

Вводное занятие – 1 час.

Введение в деятельность. Знакомство детей друг с другом и с педагогом. Содержание образовательной программы, цели и задачи на учебный год Сведения об избранном виде спорта (спортивная акробатика). Культура здорового образа жизни. (1 час.)

Инструктаж по ТБ. - 2 час.

Основные виды чрезвычайных ситуаций в Эжвинском р-не г.Сыктывкара: «Хлор», «Аммиак», «Пожар». План эвакуации. Техника безопасности при проведении занятий, использование спортивных снарядов; ПДД.

Теоретическая и психологическая подготовка – 1 час.

Физическая культура и спорт в России. Гигиенические требования к занимающимся спортивной акробатикой.

2. Практические занятия - 68 часов.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) – 10 часов.

Упражнения для формирования правильной осанки:

- ходьба на носках, руки подняты над головой в замок;
- руки перед грудью, ходьба в полуприсяде; ходьба на пятках, руки сзади в замок.

Строевые упражнения:

- общее понятие о строе, построение по росту, равнение, повороты на месте.

Разновидности ходьбы, бега, прыжков:

- ходьба, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с высоким подниманием бедра, широким шагом, спиной вперёд, скрестным шагом вперёд и назад;
- бег: с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, спиной вперёд, скрестным шагом правым боком и левым, с остановкой на сигнал, с поворотами, со сменой ведущего.
- прыжки: на месте, с продвижением вперёд, через линии, через невысокие предметы, с поворотом вправо-влево; на одной; в высоту.

Лазание по гимнастической стенке и скамейке:

- проползание в упоре стоя на коленях по прямой (6- 10метров), под предметами и вокруг них;
- по наклонной поверхности на животе по гимнастической скамейке (подтягиваясь руками);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз приставным и чередующимся шагами;
- передвижение по рейкам гимнастической стенки приставным шагом вправо-влево.

Общефизическая подготовка (ОФП) - 18 часов.

Легкоатлетические упражнения:

- кросс до 500 метров, прыжки в длину.

Упражнения для развития выносливости:

- непрерывные прыжки на месте и в движении по 15, 20, 30 с.;
- бег 2 мин, по кругу с изменением направления; полоса препятствий с увеличенным объёмом разнообразных прыжковых упражнений.

Упражнения для развития ловкости:

- зеркальное выполнение упражнений, изменение скорости или темпа движений;
- бег с изменением направления: поворот кругом во время бега, «змейкой», по диагонали, по узкому «коридору» (10—15 см), ограниченному линиями или натянутыми веревками;
- прыжки на двух ногах, на одной ноге через предметы (скакалки, обручи, гимнастические палки), уложенные по одной линии.

Упражнения на развитие силы:

- поднимание ног (подъем на 90^0) в висе на гимнастической стенке и перекладине;
- удержание угла в висе на гимнастической стенке, удержание в висе на согнутых руках;
- прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением; прыжки из приседа;
- подъем туловища из положения лёжа на спине, на боку, на животе; поднимание, опускание и удержание одной или двух ног из положения лёжа на животе;
- приседание на двух ногах с различными положениями рук, на одной ноге («пистолет») с опорой о гимнастическую стенку;
- сгибание и разгибание рук в различных вариантах.

Упражнения для развития быстроты:

- бег на короткие дистанции, челночный бег 3раза по 10м;
- задания с использованием различных видов бега, прыжков в виде эстафет и подвижных игр;
- силовых упражнений на скорость за 10 – 15 сек.

Упражнения для развития координации:

- прыжки через скакалку, скамейку; упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см на точность приземления);
- упражнения на низком гимнастическом бревне и скамейке (разновидности ходьбы,
поворотов);

<u>Специальная физическая подготовка (СФП) - 17 часов.</u>

Малая акробатика:

- перекаты вперед, назад, боковые;
- группировка из упора лежа, группировка из седа;
- разновидности группировок;
- кувырки вперед, назад;

Упражнения на равновесие:

- равновесия «цапля», «ласточка» (в парах, с опорой, без опоры).

Упражнения для развития гибкости:

- наклоны вперед, назад в разных исходных положениях с пассивным растягиванием;
- махи правой и левой ногой вперёд, в стороны, назад с опорой о гимнастическую стенку.
- «корзинка», «колечко» в исходном положении лежа на животе;
- шпагаты: полу/шпагат, правой левой ногой, кольцом, поперечный.

Упражнения на снарядах:

- упражнения на батуте: ходьба, прыжки с прямыми ногами руки на поясе, с движением рук, сесть на колени - встать, сесть с прямыми ногами – встать;
- прыжки на батуте с поворотом на 90, 180 градусов;
- прыжки с баллона: толчком ногами прыжок вверх, руки вверх прогибаясь; в соединении с кувырком вперед;
- прыжки с баллона: с поворотом на 90^0, 180^0; с приземлением поочередно на правую, левую ногу;

Техническая подготовка (ТП) - 17 часов.

Хореография

- варианты танцевальных шагов (приставные шаги, шаги галопа, переменный шаг, варианты подскоков, шаг польки)
- классические позиции рук и ног (I, II, III)
- повороты (приставлением ноги, переступанием, скрестным шагом).

Акробатические упражнения:

- стойка на лопатках (согнув ноги в группировке, прямая; ноги врозь, прямая с опорой о пол, без опоры);
- стойка на голове (согнув ноги, прямая);
- переворот боком «колесо»;
- мост: из положения лёжа на спине, стоя на коленях, стоя, по стене;
- мост: на двух ногах, на одной ноге, другая согнута вперёд, прямая вперёд.
- мост на одной руке, другая вперёд, мост с поворотом в упор присев и мост встать.

Участие в соревнованиях – 2 часа

С произвольными упражнениями в индивидуальном виде акробатики по программе 3 юношеского разряда (индивидуальные упражнения с набором обязательных элементов), с произвольными упражнениями по программе 3, 2 юношеского разряда в составах.

Количество стартов 1-2 раза.

Первенство МАУДО «ЦДТ» по акробатике «Новогодний переполох», городской турнир памяти С.И. Красовского по спортивной акробатике.

Педагогический контроль– 3 часа.

- входящая диагностика.
- текущий контроль успеваемости.
- промежуточная аттестация.

Итоговое занятие – 1 часа.

Обсуждение итогов учебного года, самоанализ обучающихся своих спортивных результатов. Личные творческие достижения учащихся. Награждение.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения данного курса у учащихся будут сформирована следующая группа результатов.

Предметные результаты:

Ученик будет:

-технически правильно выполнять нормативы 3 юношеского разряда.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

Учащийся научится:

- организовывать свое учебное место;
- планировать свою деятельность в ходе занятий;
- соотносить результат своей деятельности с целью или с образцом, предложенным педагогом;
- оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

Учащийся научится:

- самостоятельно анализировать, сравнивать, группировать информацию;
- находить ответы на вопросы, решать проблемы, возникающие в процессе учебного занятия;
- передавать содержание полученной информации в сжатом или развернутом виде;
- планировать свою работу по овладению новыми двигательными навыками.

Коммуникативные УУД:

Учащийся научится:

- участвовать в диалоге с другими учащимися, педагогом;
- оформлять свои мысли и высказывать их в доступной для всех форме;
- отвечать на вопросы по теме в выбранном виде деятельности;
- слушать и понимать педагога и других учащихся;
- высказывать аргументированное мнение.

Личностные результаты:

У учащегося будут сформированы:

- мотивация к ведению здорового образа жизни;
- познавательный интерес к избранному виду спорта;
- коммуникативные навыки позитивного общения с педагогом и другими участниками образовательного процесса;
- объективная самооценка собственных действий и достижений.

Ожидаемые результаты реализации программы.

К концу обучения обучающиеся будут

знать:

- правила поведения и технику безопасности при занятиях в спортивном зале;
- правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- начальные знания по самостоятельному выполнению физических упражнений и режиму дня;

- основы здорового образа жизни и меры профилактики вредных привычек;
- основы анатомии человека и правила гигиены;
- виды гимнастики, основы техники гимнастических упражнений;
- разносторонняя физическая подготовленность обучающихся (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость и подвижность).

уметь:
- правильно применять в процессе тренировки правила техники безопасности и приёмы страховки;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять базовые акробатические упражнения (стойку на лопатках, на голове и руках, мост из исходного положения стоя на коленях, кувырок вперёд, боковой кувырок);
- вести здоровый образ жизни;
- правила личной безопасности в экстренных ситуациях;
-правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении акробатических упражнений;
-технику соединения простых акробатических упражнений в единый номер (этюд);
- соединять отдельные акробатические элементы в единый номер;
-соединять ритмические упражнения с акробатическими элементами.

Результатом усвоения обучающимися программы обучения являются:
-устойчивый интерес к занятиям по спортивной акробатике;
- выполнение спортивного норматива (3 юношеский разряд);
- организованный спортивный досуг обучающихся;
- снижение показателей заболеваемости, увеличение показателя индекса здоровья.

Результатом дополнительного образования обучающихся является процесс положительных изменений в развитии личности.

Оценка эффективности программы осуществляется путем проверки личных успехов, спортивных достижений обучающихся в форме тестирования, сдачи контрольных нормативов. Также оценкой эффективности будет являться активное участие обучающихся в городских мероприятиях, конкурсах и спортивных соревнованиях.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Непоседы» проводятся на базе Дворца культуры «Бумажник». Занятия организуются в

спортивном зале СКА «Королева риска», соответствующих требованиям САНПиН и техники безопасности.

В клубе акробатики «Королева риска» для организации учебных занятий имеется спортивный зал, отвечающий требованиям и нормам СанПиН: расположен на первом этаже, находятся приборы водяного отопления. Температура сохраняется в пределах +18 +20С. Влажность воздуха в пределах 50-60%. Окна располагаются вдоль стен. Световая площадь окон около 1/2 площади пола.

Спортивный зал оснащён оборудованием

- акробатический (гимнастический) ковер (место для обще развивающих и вольных упражнений, для акробатических прыжков) 1 шт;
- шведские стенки 4 шт.,
- переносные снаряды («конь» 1 шт., «козёл» 1 шт., минитрамп 1 шт., мостик 2 шт., баллон 1 шт.);
- маты 11 шт.;
- место для прыжков (батут) 1шт.;
- скамейки для отдыха 5 шт.;
- нестандартное оборудование («стоялки» и т.д.);
- спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки;

При спортивном зале предусмотрены вспомогательные помещения:

- преподавательская (инструкторская);
- раздевалки (мужская и женская);
- туалетные комнаты (мужская и женская);
- душевые;
- гардеробная;
- инвентарная комната.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1.Методическая литература:

-Правила соревнований, методические рекомендации ФИЖ;

-Книги, журналы, брошюры по спортивной гимнастике, спортивной акробатике.

2. Методические разработки:

- «Питание и режим спортсмена. Личная гигиена спортсмена»;
- «Спортивные игры»;
- Сценарии коллективных спортивных праздников;
- Методические разработки мастер-классов и открытых занятий.

3. Архивы фотоматериалов и публикаций.

4. Эскизы спортивных купальников.

5. Фонотека - ауди-кассеты, СД-диски.

6. Видеоматериалы по спортивной акробатике, соревнований.

Интернет ресурсы:

1. http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/prezentatsiya-vidy-sporta-k-zanyatiyam-po-fizicheskoi-kultureПрезентация "Виды спорта" к занятиям по физической культуре
2. http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/diagnostika-dlya-kruzhka-%C2%AB-shkola-zdorovya%C2%BB Диагностика для кружка «Школа здоровья»
3. https://infourok.ru/ Официальный сайт проекта «ИНФОУРОК» - курсы, тест

Методы и технологии обучения и воспитания

Система обучения спортивной акробатике представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. Учитывая значительное омоложение спортивной акробатики, необходимо учитывать ряд организационных особенностей в осуществлении обучения:

- тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе всех занятий необходимо соблюдать рациональный двигательный режим,
- обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья и подготовленность обучающихся с их физическим развитием;
- надежной основой успеха юных обучающихся акробатов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники акробатических упражнений.

В практических целях все методы условно делят на три группы:

- словесные,
- наглядные
- практические.

При подборе методов следует следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям обучающихся, их подготовленности.

К словесным методам, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение (в комплексе с наглядным показом).

Наглядные методы, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обусловливают действенность процесса тренировки. К ним прежде всего следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен.

В спортивной практике, особенно в последние годы, широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видеозаписи, фотографии и рисунки.

Если педагог имеет дело с начинающей группой, обучение следует начать с показа того или иного упражнения. Упражнение нужно выполнять на

высоком техническом уровне. Показ, подкрепленный объяснением техники выполнения упражнения, создаст о нем целостное представление.

Изучение и совершенствование материала производиться с соблюдением дидактических принципов:

- последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному),
- повторности, наглядности, индивидуального подхода к обучающимся, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом.

Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Средства обучения: дидактический и лекционный материал.

В практике учебного процесса применяются современные педагогические технологии деятельностного типа:

Педтехнология	Эффект использования технологий
Здоровьесберегающая технология	- использование технологии обеспечивает сохранность здоровья учащихся при проведении занятий и во время соревнований; - организация каникулярного отдыха; - способствовать развитию мотивации позитивного отношения к здоровому образу жизни.
Технология игрового обучения	- улучшение процесса запоминания и освоения упражнений; - повышение эмоционального фона занятий; - развитие мышления, воображения и творческих способностей; - формирование коммуникативных качеств, социализация ребенка в коллективе;
Рефлексивная технология	- обеспечение субъект-субъектных отношений в процессе обучение. - контроль и закрепление знаний учащихся. - развитие контрольно-оценочной самостоятельности учеников.
Технология коллективного взаимообучения	- самостоятельность и коллективизм (все учат каждого и каждый учит всех); - умение работать в микрогруппах (разработка сценариев); - распределение задания в разновозрастных группах (поиск, сбор информации, изготовление реквизита, оформление спортивного зала к мероприятиям, разучивание ролей); - воспитание общественно-активной личности; -позитивная социализация учащихся.

Элементы информационных технологий	-памятки для родителей, смс- сообщения; - размещение информации для учащихся и их родителей через социальные сети; - запись на видео соревнований и дальнейший анализ выступлений; - запись на видео фрагмента занятия с дальнейшим просмотром и разбором.

Образовательная деятельность строится на основе ***системно-деятельностного подхода,*** основной результат применения которого – развитие личности ребенка на основе универсальных учебных действий.

Деятельностный подход к обучению предусматривает:

- наличие у детей познавательного мотива и конкретной учебной цели;
- выполнение учащимися определённых действий для приобретения недостающих знаний;
- выявление и освоение учащимися способа действия, позволяющего осознанно применять приобретённые знания;
- формирование у учащихся умения контролировать свои действия;
- включение содержания обучения в контекст решения значимых жизненных задач.

Система дидактических принципов

Реализация технологии деятельностного метода в практическом преподавании обеспечивается следующей *системой дидактических принципов:*

1) Принцип ***деятельности*** - заключается в том, что ученик, получая знания не в готовом виде, а добывая их сам, осознает при этом содержание и формы своей учебной деятельности, понимает и принимает систему ее норм, активно участвует в их совершенствовании, что способствует активному успешному формированию его общекультурных и деятельностных способностей, общеучебных умений.

2) Принцип ***непрерывности*** – означает преемственность между всеми ступенями и этапами обучения на уровне технологии, содержания и методик с учетом возрастных психологических особенностей развития детей.

3) Принцип ***целостности*** – предполагает формирование учащимися обобщенного системного представления о мире (природе, обществе, самом себе, социокультурном мире и мире деятельности, о роли и месте каждой науки в системе наук).

4) Принцип ***минимакса*** – заключается в следующем: школа должна предложить ученику возможность освоения содержания образования на максимальном для него уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечить при этом его усвоение на уровне социально безопасного минимума (государственного стандарта знаний).

5) Принцип ***психологической комфортности*** – предполагает снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса, создание в школе и на уроках доброжелательной атмосферы, ориентированной на реализацию идей педагогики сотрудничества, развитие диалоговых форм общения.

6) Принцип ***вариативности*** – предполагает формирование учащимися способностей к систематическому перебору вариантов и адекватному принятию решений в ситуациях выбора.
7) Принцип ***творчества*** – означает максимальную ориентацию на творческое начало в образовательном процессе, приобретение учащимся собственного опыта творческой деятельности.

Во всех видах акробатики существует единая система подготовки. Учебный материал состоит из теоретического и практического разделов.

Теоретические занятия во всех группах проводятся в форме бесед с демонстрацией наглядных пособий. Теоретические знания способствуют повышению количества и качества сведений об анатомической характеристике человека, основах гигиены, о терминологии в акробатике, о методах обучения, о технике элементов акробатики, о правилах соревнований по акробатике.

На практических занятиях дополнительно разъясняются учащимся отдельные вопросы техники акробатических упражнений, методики обучения и тренировки, правил соревнований.

Прохождение учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической и психической подготовленности обучающихся.

Структура занятия введения нового знания в рамках деятельностного подхода имеет следующий вид:

1. Мотивирование к учебной деятельности

Спортивная мотивация влияет на характер тренировочной деятельности и непосредственно на соревновательный результат. С другой стороны, переживание удовлетворенности спортивными результатами, повышение уверенности в себе усиливает спортивную мотивацию

В связи с этим, формирование спортивной мотивации осуществляется через:

1) изменение внешних условий спортивной деятельности (психологический механизм «снизу вверх»);

2) усвоение спортсменом предъявляемых ему в «готовом виде» целей, идеалов, установок, ценностей, отношений, задач, необходимых волевых усилий, мотивов (психологический механизм «сверху вниз»).

2. Актуализация и фиксирование индивидуального затруднения в пробном учебном действии

На данном этапе организуется подготовка и мотивация учащихся к надлежащему самостоятельному выполнению пробного учебного действия, его осуществление и фиксация индивидуального затруднения.

Соответственно, данный этап предполагает:

1) актуализацию изученных способов действий, достаточных для построения нового знания, их обобщение и знаковую фиксацию;

2) актуализацию соответствующих мыслительных операций и познавательных процессов;

3) мотивацию к пробному учебному действию (“надо” - “могу” - “хочу”) и его самостоятельное осуществление;

4) фиксацию индивидуальных затруднений в выполнении пробного учебного действия или его обосновании.

3. Выявление места и причины затруднения

На данном этапе учитель организует выявление учащимися места и причины затруднения. Для этого учащиеся должны:

1) восстановить выполненные операции и зафиксировать (вербально и знаково) место - шаг, операцию, где возникло затруднение;

2) соотнести свои действия с используемым способом действий (алгоритмом, понятием и т.д.) и на этой основе выявить и зафиксировать во внешней речи причину затруднения - те конкретные знания, умения или способности, которых недостает для решения исходной задачи и задач такого класса или типа вообще.

4. Построение проекта выхода из затруднения (цель и тема, способ, план, средство)

На данном этапе учащиеся в коммуникативной форме обдумывают проект будущих учебных действий: ставят цель (целью всегда является устранение возникшего затруднения), согласовывают тему урока, выбирают способ, строят план достижения цели и определяют средства- алгоритмы, модели и т.д. Этим процессом руководит учитель: на первых порах с помощью подводящего диалога, затем – побуждающего, а затем и с помощью исследовательских методов.

5. Реализация построенного проекта

На данном этапе осуществляется реализация построенного проекта: обсуждаются различные варианты, предложенные учащимися, и выбирается оптимальный вариант, который фиксируется в языке вербально и знаково. Построенный способ действий используется для решения исходной задачи, вызвавшей затруднение. В завершение уточняется общий характер нового знания и фиксируется преодоление возникшего ранее затруднения.

6. Первичное закрепление с проговариванием во внешней речи

На данном этапе учащиеся в форме коммуникации (фронтально, в группах, в парах) решают типовые задания на новый способ действий с проговариванием алгоритма решения вслух.

7. Самостоятельная работа с самопроверкой по эталону (или критериям)

При проведении данного этапа используется индивидуальная форма работы: учащиеся самостоятельно выполняют задания нового типа и осуществляют их самопроверку, пошагово сравнивая с эталоном. В завершение организуется исполнительская рефлексия хода реализации построенного проекта учебных действий и контрольных процедур.

Эмоциональная направленность этапа состоит в организации, по возможности, для каждого ученика ситуации успеха, мотивирующей его к включению в дальнейшую познавательную деятельность.

8. Включение в систему знаний и повторение

На данном этапе выявляются границы применимости нового знания и выполняются задания, в которых новый способ действий предусматривается как промежуточный шаг.

Организуя этот этап, педагог подбирает задания, в которых тренируется использование изученного ранее материала, имеющего методическую ценность для введения в последующем новых способов действий. Таким образом, происходит, с одной стороны, автоматизация умственных действий по изученным нормам, а с другой – подготовка к введению в будущем новых норм.

9. Рефлексия учебной деятельности на уроке (итог)

На данном этапе фиксируется новое содержание, изученное на уроке, и организуется рефлексия и самооценка учениками собственной учебной деятельности. В завершение соотносятся ее цель и результаты, фиксируется степень их соответствия, и намечаются дальнейшие цели деятельности.

Таким образом, с учетом специфики спортивных занятий, схема занятия в системно-деятельностном подходе трансформируется следующим образом: тренировочные занятия спортивной акробатикой проводятся в форме занятия по общепринятой схеме вводная, основная, заключительная части.

Подготовительная часть по продолжительности занимает 8-10 минут и имеет собственные задачи:

- задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)
- задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

В зависимости от возраста задачи педагогического аспекта могут требовать на одних занятиях больше времени, на других - меньше.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть занятия занимает 15-20 минут и содержит следующие задачи: - формирование жизненно необходимых и специальных (акробатических) двигательных навыков.

- развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем упражнений прикладные, акробатические и вольные.

Заключительная часть занимает 3-5 минут. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

Для предотвращения травм на занятиях акробатикой педагог обязан соблюдать основные положения:

- проводить общую разминку на высоком качественном уровне;
- соблюдать последовательность в обучении;
- знать и учитывать индивидуальные особенности физическую подготовку и состояние здоровья каждого обучающегося;
- учитывать возрастные и половые особенности обучающихся;
- не допускать нарушения дисциплины вовремя занятий;
- следить за регулярностью прохождения медосмотра обучающимися;
- применять приемы страховки и помощи при выполнении обучающимися изучаемых упражнений, приучать их к страховке товарищей и самостраховке;
- использовать инвентарь и оборудование по назначению;
- следить за гигиеническим состоянием мест занятий и спортивной формой обучающихся.

Основные средства обучения: подвижные игры и игровые упражнения, общеразвивающие упражнения, хореографические упражнения, гимнастические упражнения. Наряду с применением подвижных игр, упражнений ОФП, следует включать комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Двигательные навыки у юных акробатов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Процесс подготовки должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать более 3 дней.

Обучающиеся этапа начальной подготовки принимают участие в групповых и индивидуальных соревнованиях.

Прохождение учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности занимающихся, которые базируются на следующих методических положениях:

- строгая преемственность задач, средств, методов тренировки обучающихся;
- возрастание объема средств ОФП и СФП, соотношение между которыми постепенно изменяется (увеличивается удельный вес СФП и уменьшается ОФП);
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки юных обучающихся;
- планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом периодов полового созревания.

- обеспечения для каждого ребенка оптимальной физической нагрузки и моторной плотности.
- учет индивидуальных темпов двигательной активности.

Теоретические занятия в группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 10-15 мин, по возможности с демонстрацией наглядных пособий. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники акробатических элементов, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные программы.

В возрасте (5-7 лет) ребенок – дошкольник достигает кульминации в развитии движений, которая выражается в особой грации, легкости и изяществе. У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений.

Приоритетные задачи для этого возраста: развитие способности к выразительному исполнению акробатических упражнений, формирование адекватной оценки и самооценки.

Особенности программы: Занятия проводятся 2 раза в неделю. Форма проведения занятий – групповая, группы формируются в соответствии с возрастом детей. Реализация содержания программы зависит от возрастной группы.

На этапе предварительной подготовки, в группах начальной подготовки (5-7 лет) необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности обучающихся этого возраста. В этом возрасте функции и системы организма немного отстают в развитии, а опорно-двигательный аппарат еще слаб, наступает быстрая утомляемость при выполнении одних и тех же упражнений. Невелика и прочность опорного аппарата. Обучающиеся дошкольного возраста отличаются особой подвижностью, постоянной потребностью в движении. Рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением усвоенных акробатических элементов, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и ловкость.

Для этого возраста на занятиях создаются благоприятные двигательно-игровые условия для самопроизвольной реализации обучающимися их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет учащемуся испытывать радость от физических упражнений, трансформировать их из чисто механических в реабилитационно- лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха, влиять на свое собственное состояние и поведение.

Организация творческой деятельности обучающихся позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, птицами, артистами цирка, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.

При создании творческих ситуаций используется метод моделирования обучающимися «взрослых отношений». Например - «Я - педагог по акробатике», «Под куполом цирка», «Мы ребята - акробаты» и др. Важным условием развития творческого воображения является создание условий ситуации успеха обучающегося. Показывать положительное отношение к деятельности обучающихся, улыбаться, аплодировать.

Работа с родителями.

Основные формы работы с родителями:

- родительские собрания;
- собеседования, индивидуальные консультации;
- участие в проведении мероприятий;
- посещение открытых занятий;
- анкетирование.

Родители являются полноправными участниками учебно-воспитательного процесса, помощниками в организации праздников, конкурсов, экскурсий. На родительских собраниях, открытых занятиях родители знакомятся с образовательными программами, планами воспитательной работы; посещая открытые занятия, концерты - с результатами освоения программы, творческими достижениями своих детей. Выявить удовлетворённость родителей результатами и условиями обучения позволяет анкетирование родителей.

2.2 ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Отслеживание (проверка) полученных результатов осуществляется в виде текущего, промежуточного и итогового контроля.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии.

Формами промежуточного и итогового контроля являются зачеты по ОФП и СФП, зачет по изученным упражнениям.

По окончании года обучения проводятся контрольно-переводные испытания, которые проводятся для обучающихся, решивших продолжить обучение, оцениваются результаты нормативов общей и специальной подготовки.

Формы проведения итогов реализации программы: коллективные и индивидуальные показательные выступления обучающихся, тестирование.

Способы проверки результатов: педагогическое наблюдение, зачет по изученным упражнениям, зачет по ОФП, СФП, открытые занятия.

На протяжении учебного года проводится аттестация обучающихся (входной контроль, текущая и промежуточная аттестации). Входной контроль проводится в форме просмотра и отбора обучающихся в начале учебного года. В середине учебного года проводится текущая аттестация обучающихся для выявления уровня освоения программного материала в форме показательных выступлений для родителей. Промежуточная аттестация проводится по

окончанию срока реализации программы в форме показательных выступлений для родителей и тесты по ОФП и СФП.

Этапы аттестации учащихся и текущего контроля успеваемости

Виды аттестации, сроки проведения	**Цель (предмет оценивания)**	**Содержание (формы и методы оценивания)**	**Форма проведения**	**Критерии**
Входящая диагностика. Сентябрь	Определить уровень общей физической подготовки на начало учебного года	Тестирование по ОФП.	Контрольные испытания, тестирование.	Нормативы (приложение КИМ)
Текущий контроль. Декабрь	Определить уровень усвоения образовательной программы, полученных ЗУМ, определить динамику развития физических качеств.	Тестирование по ОФП.	Внутриклубные соревнования	Разрядные требования III юн. разряда (классифик. программа)
Промежуточная аттестация. Апрель.	Определить уровень усвоения программы.	Опрос, выполнение акробатической комбинации.	Опрос по темам. Выполнение акробатических элементов	Опрос по темам. Выполнение Контрольных нормативов: комплекс по СФП (приложение КИМ)

Описание контрольно-измерительных материалов программы

№ п/п	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Вид аттестации. Сроки проведения
1.	Выявить исходный уровень общей физической подготовки учащихся	Тестирование по ОФП	Оценка общей физической подготовки учащихся	-Умение самостоятельно выполнять общефизические упражнения в соответствии с контрольными нормативами	Высокий 12-15 б. Средний 8-11 б. Низкий 0-7 б.	Входящая диагностика. Сентябрь.
2.	Определить уровень понимания изучаемого материала и уровень	Тестирование по ОФП	Проверка освоения знания техник, изученных в модуле,	Выполнять упражнения по ОФП	Высокий – 13-15 б. Средний – 8-12 б. Низкий – 0-7 б.	Текущий контроль. Декабрь.

	приобретенных умений и навыков		умения применять полученные знания при выполнении работ			
3.	Выявить качество освоения программы.	Опрос. Выполнение акробатической комбинации	Оценка теоретических знаний и практических умений. Умения применять полученные знания.	- Знание способов укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни; - Знание терминологии и основ техники выполнения акробатических упражнений; Умение самостоятельно составлять и выполнять акробатическую комбинацию.	Высокий 20-24 б. Средний 11-19 б. Низкий 0-10 б.	Промежуточная аттестация. Апрель.

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Стратегия социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года от 11 апреля 2019 года № 185;

3. Стратегия социально-экономического развития МО ГО «Сыктывкар» до 2030 года от 8 июля 2011 г. № 03/2011-61;

4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

6. Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28;

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 года N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

9. Приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п;

10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);

11. Письмо Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;

12. Устав МАУДО «ЦДТ».

Список литературы для педагога:

1. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)

2. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)

3. Шершнев В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2008)

4. Коркин В.П. Начинайте с акробатики. – М.: Физкультура и спорт. 1971.

5. Коркин В.П. Акробатика для спортсменов. М,: Физкультура и спорт 1974.
6. Спортивная акробатика: Учебник для институтов физкультуры Под ред. В.П. Коркина – М.: Физкультура и спорт, 1981
7. М. Монтессори (совершенствование физического состояния, формирование моторных и сенсорных навыков).
8. Ш.А. Амонашвили (занимаясь с детьми в виде игры, предоставляя им свободу выбора удаётся добиваться великолепных результатов).
9. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат», М.: ТЦ Сфера, 2009.
10. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. -СПб, 2000.
11. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – Скрипторий, 2003, 2006.
12. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнителььнго образования. Акробатика – М: Владос, 2005
13. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. – СПб, Композитор, 2005.
14. Меньшикова Н.К. Гимнастика с методикой преподавания: М.: Просвещение, 1990.

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙКОМПЛЕКС

4.1. Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Раздел	Тема Занятий	Кол-во часов		
			Все го	Т	П
1.	Вводное занятие.	Введение в деятельность. Знакомство детей друг с другом и с педагогом. Содержание образовательной программы, цели и задачи на учебный год Сведения об избранном виде спорта (спортивная акробатика). Культура здорового образа жизни.	1	1	
2.	Инструктаж по ТБ.	Основные виды чрезвычайных ситуаций в Эжвинском р-не г.Сыктывкара: «Хлор», «Аммиак», «Пожар». План эвакуации. Техника безопасности при проведении занятий, использование спортивных снарядов; ПДД.	1	1	
3.	Педагогический контроль	Входящая диагностика.	1		1
4.	ОРУ	Упражнения для формирования правильной осанки: ходьба на носках, руки подняты над головой в замок.	1		1
5.	ОФП	Легкоатлетические упражнения: кросс до 500	1		1

		метров, прыжки в длину.			
6.	СФП	Малая акробатика: перекаты вперед, назад, боковые	1		1
7.	ОРУ	Упражнения для формирования правильной осанки: руки перед грудью, ходьба в полуприсяде; ходьба на пятках, руки сзади в замок.	1		1
8.	ОФП	Упражнения для развития ловкости: бег с изменением направления: поворот кругом во время бега, «змейкой», по диагонали, по узкому «коридору» (10—15 см), ограниченному линиями или натянутыми веревками.	1		1
9.	ОРУ	Строевые упражнения: общее понятие о строе, построение по росту, равнение, повороты на месте.	1		1
10.	ОФП	Упражнения для развития быстроты: бег на короткие дистанции, челночный бег 3раза по 10м.	1		1
11.	Техническая подготовка	Хореография: варианты танцевальных шагов (приставные шаги, шаги галопа, переменный шаг, варианты подскоков, шаг польки).	1		1
12.	ОРУ	Разновидности ходьбы, бега, прыжков: ходьба, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с высоким подниманием бедра, широким шагом, спиной вперёд, скрестным шагом вперёд и назад.	1		1
13.	СФП	Упражнения для развития гибкости: наклоны вперед, назад в разных исходных положениях с пассивным растягиванием.	1		1
14.	ОФП	Упражнения для развития координации: упражнения на низком гимнастическом бревне и скамейке (разновидности ходьбы, поворотов).	1		1
15.	Техническая подготовка	Хореография: повороты (приставлением ноги, переступанием, скрестным шагом).	1		1
16.	ОРУ	Разновидности ходьбы, бега, прыжков: бег: с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, спиной вперёд, скрестным шагом правым боком и левым, с остановкой на сигнал, с поворотами, со сменой ведущего.	1		1
17.	СФП	Малая акробатика: группировка из упора лежа, группировка из седа.	1		1
18.	ОФП	Упражнения для развития ловкости: зеркальное выполнение упражнений, изменение скорости или темпа движений.	1		1

19.	Техническая подготовка	Акробатические упражнения: стойка на лопатках (согнув ноги в группировке, прямая; ноги врозь, прямая с опорой о пол, без опоры).	1		1
20.	ОРУ	Разновидности ходьбы, бега, прыжков: прыжки: на месте, с продвижением вперёд, через линии, через невысокие предметы, с поворотом вправо-влево; на одной; в высоту.	1		1
21.	СФП	Малая акробатика: разновидности группировок.	1		1
22.	ОФП	Упражнения для развития быстроты: задания с использованием различных видов бега, прыжков в виде эстафет и подвижных игр.	1		1
23.	Техническая подготовка	Акробатические упражнения: мост: из положения лёжа на спине, стоя на коленях, стоя, по стене.	1		1
24.	СФП	Упражнения на равновесие: равновесия «цапля», «ласточка» (в парах, с опорой, без опоры).	1		1
25.	ОФП	Упражнения на развитие силы: подъем туловища из положения лёжа на спине, на боку, на животе; поднимание, опускание и удержание одной или двух ног из положения лёжа на животе.	1		1
26.	Участие в соревнованиях	Первенство МАУДО «ЦДТ» по акробатике «Новогодний переполох».	1		1
27.	Техническая подготовка	Акробатические упражнения: стойка на лопатках (согнув ноги в группировке, прямая; ноги врозь, прямая с опорой о пол, без опоры).	1		1
28.	СФП	Упражнения для развития гибкости: махи правой и левой ногой вперёд, в стороны, назад с опорой о гимнастическую стенку.	1		1
29.	ОФП	Упражнения для развития выносливости: непрерывные прыжки на месте и в движении по 15, 20, 30 с.	1		1
30.	Педагогический контроль	Текущий контроль	1		1
31.	Техническая подготовка	Акробатические упражнения: мост: на двух ногах, на одной ноге, другая согнута вперёд, прямая вперёд.	1		1
32.	Инструктаж по ТБ.	Основные виды чрезвычайных ситуаций в Эжвинском р-не г.Сыктывкара: «Хлор», «Аммиак», «Пожар». План эвакуации. Техника безопасности при проведении занятий, использование спортивных снарядов; ПДД.	1	1	

33.	Техническая подготовка	Акробатические упражнения: мост: из положения лёжа на спине, стоя на коленях, стоя, по стене.	1		1
34.	СФП	Упражнения для развития гибкости: «корзинка», «колечко» в исходном положении лежа на животе.	1		1
35.	Теоретическая и психологическая подготовка	Физическая культура и спорт в России. Гигиенические требования к занимающимся спортивной акробатикой.	1	1	
36.	Техническая подготовка	Хореография: классические позиции рук и ног (I, II, III).	1		1
37.	СФП	Упражнения для развития гибкости: шпагаты: полу/шпагат, правой левой ногой, кольцом, поперечный.	1		1
38.	ОФП	Упражнения для развития координации: прыжки через скакалку, скамейку; упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см на точность приземления).	1		1
39.	Техническая подготовка	Хореография: варианты танцевальных шагов (приставные шаги, шаги галопа, переменный шаг, варианты подскоков, шаг польки).	1		1
40.	ОРУ	Лазание по гимнастической стенке и скамейке: проползание в упоре стоя на коленях по прямой (6- 10метров), под предметами и вокруг них.	1		1
41.	СФП	Упражнения на снарядах: упражнения на батуте: ходьба, прыжки с прямыми ногами руки на поясе, с движением рук, сесть на колени - встать, сесть с прямыми ногами – встать.	1		1
42.	ОФП	Упражнения на развитие силы: поднимание ног (подъем на 90^0) в висе на гимнастической стенке и перекладине.	1		1
43.	Техническая подготовка	Акробатические упражнения: переворот боком «колесо».	1		1
44.	ОФП	Упражнения для развития выносливости: бег 2 мин, по кругу с изменением направления; полоса препятствий с увеличенным объёмом разнообразных прыжковых упражнений.	1		1
45.	СФП	Малая акробатика: кувырки вперед, назад.	1		1
46.	ОФП	Упражнения для развития ловкости: прыжки на двух ногах, на одной ноге через предметы (скакалки, обручи, гимнастические палки), уложенные по одной линии.	1		1
47.	Техническая подготовка	Акробатические упражнения: переворот боком «колесо».	1		1

48.	ОРУ	Лазание по гимнастической стенке и скамейке: по наклонной поверхности на животе по гимнастической скамейке (подтягиваясь руками).	1		1
49.	СФП	Упражнения на снарядах: прыжки на батуте с поворотом на 90, 180 градусов.	1		1
50.	ОФП	Упражнения для развития быстроты: силовых упражнений на скорость за 10 – 15 сек.	1		1
51.	Техническая подготовка	Акробатические упражнения: стойка на голове (согнув ноги, прямая).	1		1
52.	ОРУ	Лазание по гимнастической стенке и скамейке: передвижение по рейкам гимнастической стенки приставным шагом вправо-влево.	1		1
53.	СФП	Упражнения на снарядах: прыжки с баллона: толчком ногами прыжок вверх, руки вверх прогибаясь; в соединении с кувырком вперед.	1		1
54.	ОФП	Упражнения на развитие силы: приседание на двух ногах с различными положениями рук, на одной ноге («пистолет») с опорой о гимнастическую стенку; - сгибание и разгибание рук в различных вариантах.	1		1
55.	Техническая подготовка	Хореография: классические позиции рук и ног (I, II, III).	1		1
56.	ОРУ	Лазание по гимнастической стенке и скамейке: лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз приставным и чередующимся шагами.	1		1
57.	СФП	Упражнения на снарядах: прыжки с баллона: с поворотом на 90^0, 180^0; с приземлением поочередно на правую, левую ногу.	1		1
58.	СФП	Малая акробатика: кувырки вперед, назад.	1		1
59.	Техническая подготовка	Акробатические упражнения: на двух ногах, на одной ноге, другая согнута вперёд, прямая вперёд.	1		1
60.	СФП	Упражнения для развития гибкости: шпагаты: полу/шпагат, правой левой ногой, кольцом, поперечный.	1		1
61.	ОФП	Упражнения на развитие силы: удержание угла в висе на гимнастической стенке, удержание в висе на согнутых руках.	1		1
62.	Педагогический контроль	Промежуточная аттестация	1		1
63.	Техническая подготовка	Акробатические упражнения: стойка на голове (согнув ноги, прямая).	1		1
64.	ОФП	Упражнения на развитие силы: приседание на	1		1

		двух ногах с различными положениями рук, на одной ноге («пистолет») с опорой о гимнастическую стенку.			
65.	СФП	Упражнения на равновесие: - равновесия «цапля», «ласточка» (в парах, с опорой, без опоры).	1		1
66.	Техническая подготовка	Акробатические упражнения: мост: на двух ногах, на одной ноге, другая согнута вперёд, прямая вперёд.	1		1
67.	Участие в соревнованиях	Городской турнир памяти С.И. Красовского по спортивной акробатике.	1		1
68.	ОФП	Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в различных вариантах.	1		1
69.	СФП	Упражнения для развития гибкости: «корзинка», «колечко» в исходном положении лежа на животе.	1		1
70.	ОФП	Упражнения на развитие силы: поднимание ног (подъем на 90^0) в висе на гимнастической стенке и перекладине.	1		1
71.	Техническая подготовка	Акробатические упражнения: мост на одной руке, другая вперёд, мост с поворотом в упор присев и мост встать.	1		1
72.	Итоговое занятие	Обсуждение итогов учебного года, самоанализ обучающихся своих спортивных результатов. Личные творческие достижения учащихся. Награждение. Составление плана самоподготовки на лето.	1		1
		Всего:	**72**	**4**	**68**

4.2. Контрольно-измерительные материалы

Входящая диагностика и текущий контроль

Мальчики

№ п/п	Контрольные упражнения	3 балла	2 балла	1 балл
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	4	3	2
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	17	10	7
2.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см.)	+7	+3	+1
3.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, кол-во раз за 1 мин.	35	24	21
4.	Прыжок в дину с места толком двумя ногами, см	140	120	110
5.	Челночный бег 3х10м, сек.	9,2	10,0	10,3

Девочки

№ п/п	Контрольные упражнения	3 балла	2 балла	1 балл
1.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, 90 см кол-во раз	11	6	4
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	11	6	4
2.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см.)	+9	+5	+3
3.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, кол-во раз за 1 мин.	30	21	18
4.	Прыжок в дину с места толком двумя ногами, см	135	115	105
5.	Челночный бег 3х10м, сек.	9,5	10,4	10,6

Уровень освоения входящая диагностика:
Высокий –12-15
баллов
Средний – 8-11 баллов
Низкий – 0-7 баллов

Уровень освоения текущий контроль:
Высокий–13-15
баллов
Средний-8-12 баллов
Низкий – 0-7 баллов

Промежуточная аттестация

Теоретическая подготовка. Опрос по темам.

1. История развития спортивной акробатики в мире, России, РК, Традиции

клуба акробатики «Королева риска».

2. Требования к спортивной форме. Обувь, одежда, инвентарь акробата. Общий режим дня. Режим учебы и отдыха. Личная гигиена.

Критерии оценивания:

3 балла – теоретические знания сформированы полностью.

2 балла – теоретические знания сформированы не достаточно полно.

1 балл – теоретические знания несформированы.

Практическая подготовка. Контрольные нормативы (комплекс по СФП)

Комплекс по СФП выполняется без музыкального сопровождения. Оценивается по 10 бальной системе.

1. Складка ноги врозь
2. Мост
3. Кувырок вперед
4. Стойка на лопатках
5. Равновесие «Ласточка»
6. Кувырок вперед.

Сбавки за допущенные ошибки производятся согласно действующих правил соревнований по спортивной акробатике.

Критерии оценивания:

1.Техническая подготовка

Высокий уровень, 3 балла – акробатические элементы выполнены без ошибок или с мелкими ошибками, сбавка 0,1 балла:

- незначительное смещение конечностей в балансовых и силовых упражнениях; небольшое сгибание или разведение ног;
- незначительная потеря равновесия при завершении элемента.
- *Средний уровень*, 2 балла – допущены значительные ошибки, сбавка 0,3 балла:
- чрезмерное напряжение в силовых упражнениях;
- разведение или сгибание ног для сохранения равновесия;
- значительное сгибание рук в стойках;
- потеря равновесия с переступанием двумя ногами, не более двух раз.
- *Низкий уровень*, 1 балл – допущены грубые ошибки, сбавка 0,5 балла:
- пробежка более двух шагов после завершения элемента;
- потеря равновесия с переступанием более трёх раз;
- отсутствие требуемой остановки в положении «держать» менее 3 секунд;
- выполнение силовой стойки с несколькими потерями темпа.
- *Невыполнение элемента*, 0 баллов:
- дополнительная опора на пол;
- фиксация менее 1секунды при положении «держать».

Баллы за техническую подготовку выставляются по каждому акробатическому элементу (максимально – 18 баллов).

- **2.Артистизм и общее впечатление**

Высокий уровень, 3 балла:
- эмоциональная выразительность;
- умение создать определённый образ;
- соответствие выразительных средств данному образу;
- безупречный внешний вид.

Средний уровень, 2 балла:
- недостаточная эмоциональная выразительность в некоторых частях;
- неумение выдержать образ до конца упражнения;
- несоответствие некоторых выразительных средств данному образу.

Низкий уровень, 1 балл:
- отсутствие эмоциональной выразительности;
- несоответствие внешнего вида данному образу;
- неумение войти в образ.

Невыполнение, 0 баллов:
- неопрятный внешний вид;
- неконтролируемое эмоциональное состояние;
- недопустимые мимика и жесты.

Баллы за артистизм выставляются за всю представленную акробатическую комбинацию (максимально – 3 балла).

Промежуточная аттестация. Уровень освоения:

Высокий – 20-24 баллов;
Средний – 11-19 балла;
Низкий – 0-10 баллов.

Протокол
промежуточной аттестации учащихся
по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе
«Непоседы»

Дата проведения:
Тема:
Год обучения:
№ группы:
Форма оценки результатов_____
(зачет, бальная система)

№	Ф.И. учащегося	Разделы, темы программы						
		Знание терминологии	Техника исполнения	Артистизм	Итого (кол.-во баллов)	Общий уровень освоения прогр-мы (В, С, Н)	Результ. входящей диагност.	Динамика (ув.,сн, сх)
1.								
2.								
3.								

ИТОГО: общий уровень освоения программы в группе
«В» - чел., %
«С» - чел., %
«Н» - чел., %

По результатам итоговой аттестации: (выбрать)

_____ учащихся окончили обучение по программе
_____ учащихся оставлены на повторный курс обучения по программе

Подпись педагога
дополнительного образования Расшифровка подписи (ФИО)

Диагностическая карта формирования универсальных учебных действий учащихся

№	Ф.И. учащегося	**Познавательные универсальные учебные действия** (учащийся научится)												Общий балл
		Самостоятельно анализировать, сравнивать, группировать информацию			*Находить ответы на вопросы, решать проблемы, возникающие в процессе учебного занятия*			*Передавать содержание полученной информации в сжатом или развернутом виде*			*Планировать свою работу по овладению новыми двигательными навыками*			
		Самостоятельно анализирует, сравнивает и группирует полученную информацию	Анализирует, сравнивает и группирует полученную информацию с помощью педагога или других учащихся	Затрудняется анализировать, сравнивать, группировать информацию	Самостоятельно находит ответы на поставленные педагогом вопросы, решает проблемы, возникающие в процессе учебного занятия	Затрудняется самостоятельно находить ответы на поставленные педагогом вопросы и решать проблемы, возникающие в процессе учебного занятия	Не находит ответов на поставленные педагогом вопросы, не может самостоятельно решить проблемы, возникающие в процессе учебного занятия	Достоверно и в полном объеме передает содержание полученной информации в сжатом или развернутом виде	Передает не в полном объеме содержание полученной информации в сжатом или развернутом виде	Искажает содержание полученной информации, либо затрудняется ее передать	Самостоятельно планирует свою работу по овладению новыми двигательными навыками	Планирует с помощью педагога свою работу по овладению новыми двигательными навыками	Не планирует свою работу по овладению новыми двигательными навыками	
		2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	
1														
2														

ИТОГО: 8-7 баллов – высокий уровень; 6-4 баллов – средний уровень; 0-3 балла – низкий уровень.

№	Ф.И. учащегося	**Регулятивные универсальные учебные действия** (учащийся научится)												Общий балл
		Организовывать свое учебное место			*Планировать свою деятельность в ходе занятий*			*Соотносить результат своей деятельности с целью или с образцом, предложенным педагогом*			*Оценивать результаты своей деятельности*			
		Самостоятельно организует свое учебное место	Организует свое учебное место с помощью педагога или других участников образовательного процесса	Не соблюдает требования по организации своего учебного места	Самостоятельно планирует свою деятельность в ходе занятий	Затрудняется планировать свою деятельность в ходе занятий	Педагог планирует деятельность за учащегося в ходе занятий	Точно соотносит результат своей деятельности с целью или с образцом, предложенным педагогом	Не всегда или с ошибками соотносит результат своей деятельности с целью или с образцом, предложенным педагогом	Не соотносит результат своей деятельности с целью или с образцом, предложенным педагогом	Объективно оценивает результаты своей деятельности	Не всегда объективно оценивает результаты своей деятельности	Необъективно оценивает результаты своей деятельности	
		2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	
1														
2														

ИТОГО: 8-7 баллов – высокий уровень; 6-4 баллов – средний уровень; 0-3 балла – низкий уровень.

№	Ф.И. учащегося	**Коммуникативные универсальные учебные действия** (учащийся научится)															Общий балл
		Участвовать в диалоге с другими учащимися, педагогом			*Оформлять свои мысли и высказывать их в доступной для всех форме*			*Отвечать на вопросы по теме в выбранном виде деятельности*			*Слушать и понимать педагога и других учащихся*			*Высказывать аргументированное мнение*			
		Свободно участвует в диалоге с педагогом и другими участниками образовательного процесса	Испытывает некоторые затруднения в диалоге с другими учащимися и педагогом	Испытывает значительные затруднения в диалоге с другими учащимися и педагогом	Легко оформляет свои мысли и высказывает их в доступной для всех форме	Испытывает незначительные затруднения при формулировке своих высказываний	Испытывает значительные затруднения при формулировке своих высказываний	Свободно отвечает на вопросы по теме в выбранном виде деятельности	Испытывает незначительные затруднения, при ответах на вопросы по теме в выбранном виде деятельности	Испытывает значительные затруднения, при ответах на вопросы по теме в выбранном виде деятельности	Всегда слушает и понимает педагога и других учащихся	Не всегда слушает и понимает педагога и других учащихся	Редко слушает и понимает педагога и других учащихся	Систематически высказывает аргументированное мнение	Периодически высказывает аргументированное мнение	Затрудняется высказывать аргументированное мнение	
		2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	
1																	
2																	

ИТОГО: 10-9 баллов – высокий уровень; 8-5 баллов – средний уровень; 0-4 балла – низкий уровень.

№	**Личностные универсальные учебные действия** (у учащегося будут сформированы)												Общий балл
	Мотивация к ведению здорового образа жизни			*Познавательный интерес к избранному виду спорта*			*Коммуникативные навыки позитивного общения с педагогом и другими участниками образовательного процесса*			*Объективная самооценка собственных действий и достижений*			
	Всегда участвует во в физкультурно-спортивных, организационно-массвых мероприятиях по ЗОЖ. Соблюдает режим дня.	Периодически участвует во в физкультурно-спортивных, организационно-массвых мероприятиях по ЗОЖ. Соблюдает режим дня.	Редко участвует во в физкультурно-спортивных, организационно-массвых мероприятиях по ЗОЖ. Нарушает режим дня.	Демонстрирует живой интерес к избранному виду спорта (посещает соревнования, просматривает медийное пространство, делает обзор тематической литературы и периодических изданий)	Периодически демонстрирует интерес к избранному виду спорта	Не демонстрирует интерес к избранному виду спорта	Приветливо общается со всеми участниками образовательного процесса. Легко вступает в диалог. Соблюдает правила речевого этикета.	Приветливо общается со всеми участниками образовательного процесса. Не всегда готов вступать в диалог. Не всегда соблюдает правила речевого этикета.	Не всегда готов к позитивному общению с участниками образовательного процесса. Нарушает правила речевого этикета.	Всегда объективно оценивает собственные действия и достижения.	Периодически объективно оценивает собственные действия и достижения.	Затрудняется объективно оценивать собственные действия и достижения.	
	2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	
1													
2													

ИТОГО: 8-7 баллов – высокий уровень; 6-4 баллов – средний уровень; 0-3 балла – низкий уровень.

Протокол оценки достижения метапредметных результатов

№	Ф.И. ребенка	Метапредметные результаты (универсальные учебные действия)																				
		Познавательные					Регулятивные					Коммуникативные						Личностные				
		Самостоятельно анализировать, сравнивать, группировать информацию	Находить ответы на вопросы, решать проблемы, возникающие в процессе учебного занятия	Передавать содержание полученной информации в сжатом или развернутом виде	Планировать свою работу по овладению новыми двигательными навыками	Уровень сформированности УУД	Организовывать свое учебное место	Планировать свою деятельность в ходе занятий	Соотносить результат своей деятельности с целью или с образцом, предложенным педагогом	Оценивать результаты своей деятельности	Уровень сформированности УУД	Участвовать в диалоге с другими учащимися, педагогом	Оформлять свои мысли и высказывать их в доступной для всех форме	Отвечать на вопросы по теме в выбранном виде деятельности	Слушать и понимать педагога и других учащихся	Высказывать аргументированное мнение	Уровень сформированности УУД	Мотивация к ведению здорового образа жизни	Познавательный интерес к избранному виду спорта	Коммуникативные навыки позитивного общения с педагогом и другими участниками образовательного процесса	Объективная самооценка собственных действий и достижений	Уровень сформированности УУД
1																						
2																						

Профессии в области акробатики

1. Отличные перспективы на карьерный рост. Так акробат может стать не только профессиональным тренером, но и руководителем цирка или акробатической школы.
2. Высокий уровень дохода, особенно, когда акробат параллельно проводит обучение юных талантов.
3. В профессию могут прийти даже дети, имеющие физическую и психологическую предрасположенность к данной профессии.
4. Гастроли и путешествия в разные города и страны.
5. Быстрая самореализация.
6. Отсутствует надобность получать высшее образование, достаточно циркового училища.
7. Спортивный врач- специалист, который следит за здоровьем спортсменов, готовит их к соревнованиям, при необходимости оказывает им медицинскую помощь и помогает реабилитироваться после травм и болезней. Спортивной медицине можно учиться как в медицинских вузах (специальности "Лечебная физкультура и спортивная медицина", "Восстановительная медицина"), так и в университете физической культуры (специальности лечебной физкультуры, массажа и реабилитации; спортивной медицины; теории и методики адаптивной физической культуры).
8. Спортивный комментатор - журналист, который в режиме реального времени освещает события матча, турнира и любых соревнований. Если посмотреть шире, то спортивная журналистика включает и редакторов, и корреспондентов, и телерадиоведущих, которые пишут, ведут спортивные передачи и снимают репортажи со спортивных матчей. Спортивная журналистика - это творческая и интересная работа с ненормированным графиком. Специалистам этой области, кроме любви к спорту, понадобятся грамотная речь, владение инфостилем и чувство юмора.
9. Тренер - спортивный тренер может работать с профессиональными спортсменами, воспитывать детей в спортшколах или работать со взрослыми в любительском спорте. Свои команды по футболу и хоккею престижно иметь и крупным корпорациям, поэтому тренеры остаются всегда востребованными. Хорошего тренера отличает авторитетность, ответственность, способность к творчеству и умение противостоять давлению со стороны.
10. Спортивный психолог - для успехов на соревнованиях спортсмену нужны не только крепкое здоровье, физическое сила и мастерство. Огромную роль в спортивной борьбе играет сила воли и мотивация. За

психологическое здоровье спортсменов или команды в целом, за адаптацию новых игроков отвечает спортивный психолог

11. Спортивный судья - спортивный судья, арбитр или рефери следит за ходом игры или соревнования, контролирует выполнение игроками правил, следит за спортивной этикой. В неигровых видах спорта судья оценивает уровень мастерства спортсменов и награждает победителей. Обычно на соревнованиях работает команда из судей разных категорий и с разными сферами ответственности (главный, линейный, полевой и т.д.).
12. Фитнес-тренер - какими качествами должен обладать фитнес-тренер? Во-первых, он должен вести здоровый образ жизни и быть образцом для подражания в спорте. Во-вторых, знать анатомию, физиологию, нутрициологию, диетологию человека, потому что спорт невозможен без научного подхода. В-третьих, изучить технику безопасности во время занятий физкультурой, чтобы не пришлось применять знания по оказанию первой помощи, если на клиента упала штанга. В-четвертых, быть коммуникабельным и позитивно смотреть на мир, потому что к фитнес-тренеру приходят не только за фигурой, но и за отличным настроением.
13. Спортивный менеджер – это квалифицированный специалист в области спорта. Основной его задачей служит организация спортивных мероприятий и курирование работы спортивных кружков. Менеджер обладает колоссальными навыками в спортивной деятельности.

План работы с родителями на 2023 – 2024 учебный год

Организация совместной деятельности с родителями			Взаимодействие с родителями		
Форма	**Содержание деятельности**	**Результат**	**Форма**	**Содержание деятельности**	**Результат**
СЕНТЯБРЬ					
День открытых дверей	Организация и проведение публичного открытого отчета объединения и работы педагога.	Создание атмосферы сотворчества и содружества участников образовательного процесса. Поддержка традиций детского объединения. Привлечение родителей к воспитательному процессу.	Информационный стенд	Оформление информационного стенда о работе объединения, фотостенда.	Знакомство родителей с нормативными документами ЦДТ. Знакомство родителей с жизнью детей в объединении.
			Организационное родительское собрание	Ознакомление с дополнительной общеобразовательной-общеразвивающей программой. Цели и задачи на учебный год. Правила посещения занятий. Составление плана совместной деятельности	Вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс, создание атмосферы сотрудничества, нацеленность на формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям
ОКТЯБРЬ					
«Посвящения в акробаты»	Разработка сценария. Посвятить в юные акробаты учащихся 1-го года обучения.	Внедрение актуальных и перспективных традиций жизнедеятельности СКА.	Анкетирование родителей	Заполнение анкет. Выявление удовлетворённости качеством образовательного процесса и качеством его результатов.	Выявление проблемных моментов, внесение корректировок в план воспитательной работы
НОЯБРЬ					
«Мы за ЗОЖ»	Участие родителей и учащихся в праздничной программе, посвященной Всемирному Дню здоровья.	Активизация работы по активному семейному досугу. Создание атмосферы сотрудничества, творчества, формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям и общению, формирование коммуникативных навыков и культуры общения, умения сотрудничать со сверстниками и взрослыми	Организационные родительские собрания по участию в соревнованиях.	Ознакомление с положением соревнований, правила участия.	Выявление одарённых и талантливых детей, развитие творческих способностей, формирование стремления к самосовершенствованию и самореализации учащихся, формирование семейных ценностей.
ДЕКАБРЬ					
«Мастера импровизации»	Разработка сценария. Участие родителей и учащихся в праздничной программе, посвященной Новому	**Стимулирование творческой, познавательной активности учащихся и родителей в детском объединение.** Создание атмосферы сотрудничества, творчества,	Индивиду-альные собеседования	Различные вопросы, связанные с личностными особенностями учащихся, их темпов развития, взаимоотношений в коллективе.	Родители должны получить в результате беседы новые знания по вопросам обучения и воспитания, беседа должна пробуждать у родителей интерес к педагогическим проблемам, повышать чувство

	году.Чаепитие.	формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям и общению, формирование коммуникативных навыков и культуры общения, умения сотрудничать со сверстниками и взрослыми.			ответственности за воспитание детей. Создание атмосферы сотрудничества, доверия, нацеленность на формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям, самосовершенствованию.
ЯНВАРЬ					
Выход на турбазу «Вождино»	Прогулка на лыжах по лесу Спортивные и туристические эстафеты, преодоление полосы препятствий.	Совместная организация активного отдыха, воспитание духовно-нравственных качеств. Приобретение опыта экологической культуры и бережного отношения к природе.	Консультации	Ведение журнала консультаций по различным вопросам: - развитие индивидуальныхспособностей; - формирование коммуникативных навыков; - культура поведения на занятиях и мероприятиях; - взаимоотношения в детском коллективе; - составление портфолио; - необходимость соблюдения режима дня, - здоровое питание, - профилактика асоциального поведения; - профилактика курения, алкоголизма и наркомании; - совместный спортивный отдых с детьми.	Создание атмосферы сотрудничества, доверия, нацеленность на формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям, самосовершенствованию и здоровому образу жизни
ФЕВРАЛЬ					
Конкурсно-развлекательная программа «Удальцы-молодцы»	Разработка сценария, подготовка спортивного инвентаря. Активное участие в конкурсах и эстафетах. Прохождение спортивных заданий.	Активизация работы по активному семейному досугу. Потребность в здоровом образе жизни. Развитие коммуникативных качеств, взаимовыручки, взаимопонимания.	Анкетирование родителей	Заполнение анкет. Выявление удовлетворённости качеством образовательного процесса и качеством его результатов.	Выявление проблемных моментов, внесение корректировок в план воспитательной работы
МАРТ					
Конкурсная программа «Моя мама- моя радость»	Разработка сценария, подготовка конкурсов и поздравительных выступлений, оформление спортзала. Участие родителей и учащихся в праздничной программе в составе	Создание атмосферы сотрудничества, творчества, формирование положительной мотивации ребёнка к семейным ценностям, формирование коммуникативных навыков и культуры общения, умения сотрудничать со сверстниками и взрослыми.	Организационные родительские собрания по участию в соревнованиях.	Ознакомление с положением соревнований, правила участия.	Выявление одарённых и талантливых детей, развитие творческих способностей, формирование стремления к самосовершенствованию и самореализации учащихся, формирование семейных ценностей.

	семейных коллективов.				
АПРЕЛЬ					
Фестиваль семейных команд по ГТО	Подготовка и привлечение детей и родителей к участию.	Пропаганда традиционных семейных ценностей, здорового образа жизни. Активизация работы по активному семейному досугу. Формирование гражданской и патриотической позиции.Поощрение семей, показавших лучшие результаты по выполнению нормативовиспытаний (тестов) комплекса ГТО.	Родительское собрание.	Промежуточные результаты освоения программы.	Создание атмосферы сотрудничества, нацеленность на формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям, самосовершенствованию и самореализации.
МАЙ					
Выход на турбазу «Вождино»	Поход на природу. Спортивные и туристические эстафеты, преодоление полосы препятствий.	Совместная организация активного отдыха, воспитание духовно-нравственных качеств. Приобретение опыта экологической культуры и бережного отношения к природе.	Итоговое родительское собрание	Результаты освоения программного материала за учебный год. Рост личных достижений учащегося. Планирование летнего оздоровительного отдыха.	Создание атмосферы сотрудничества, нацеленность на формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям. самосовершенствованию и самореализации.

План работы родительского комитета на 2023 – 2024 учебный год

Месяц	Работа родительского комитета
Сентябрь	- отчет род. комитета о работе в 2021-2022уч.году -выбор родительского комитета на новый учебный год - ознакомить с планом работы на 2022-2023уч.г - утвердить план работы на год - работа со спонсорами - ремонт батутов, - оформление пьедестал почета, - обновление «фото галереи», - приобретение информационного стенда «Уголок безопасности».
Октябрь	Заседание род. комитета : - организации и проведению соревнований в учебном году, распределение разовых поручений на соревнования - работа со спонсорами: для проведения Первенства по ОФП и СФП «Крепыш», выездов на соревнования - приобретение табличек на двери: «Женская раздевалка», «Мужская раздевалка», «Гардероб», - приобретение реквизитов на соревнования. Заседание оргкомитета по проведению первенства ЦДТ по ОФП и СФП «Крепыш»
Ноябрь	Заседание род. комитета: - организация и проведение новогоднего утренника в клубе, - подарки, место проведения, - клуб выходного дня «Зеленецкие Альпы», «Веждино» Заседание оргкомитета по организации и проведению новогоднего утренника в клубе
Декабрь	Заседание род. комитета: -отчет род. комитета за 1 полугодие уч. года - выезд на базу «Русские горки» - работа со спонсорами - выезд на соревнования во 2 полугодие
Январь	Заседание род.комитета: -выход на лыжную базу -пошив костюмом для показательных выступлений -приобретение весов для взвешивания спортсменов Заседание оргкомитета по проведению первенства ЦДТ по спортивной акробатике «Метелица»
Февраль	Заседание род.комитета: -выезд на соревнования -организация летнего отдыха -выездные сборы
Март	Заседание оргкомитета по проведению: - открытого турнира памяти С.И. Красовского - праздника «Посвящение в акробаты»
Апрель	Заседание оргкомитета по организации и проведению итогового

	мероприятия в клубе; - летний отдых 2023 года
Май	Итоговое заседание: анализ работы за год, планы на следующий учебный год

Перспективный план взаимодействия с родителями на 2023 – 2024 учебный год

Месяц	Совместные мероприятия	Стендовые консультации	Советы специалиста	Индивидуальные консультации
Сентябрь	Организационное родительское собрание	«Психологические и возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста». «Правила поведения в спортивном зале».	«Спортивная форма на занятиях» «Рост и фактура» «Сколько надо тренироваться»	развитие индивидуальных физических качеств учащегося;
Октябрь	Совместное мероприятие	«Как правильно выполнять домашнее задание», «Ребёнок и компьютер».	«Укрепляем иммунитет»	формирование волевых качеств; - формирование коммуникативных навыков;
Ноябрь	День открытых дверей Первенство МАУДО «ЦДТ» по ОФП и СФП «КРЕПЫШ»		«Как избавить ребёнка от страхов?» «Правильное питание залог здоровья»	- психологическая подготовка к соревнованиям;
Декабрь	Совместное мероприятие Новогодний утренник в клубе, Выезд на «Зеленецкие Альпы»	Памятка для родителей: «Как составить портфолио» «Профилактика гриппа и ОРВИ»	«Как воспитывать у детей самостоятельность» «10 важных правил как защитить здоровье детей зимой»	- культура поведения на занятиях и соревнованиях; - составление портфолио;
Январь	Совместное мероприятие «Лыжня зовёт», «Русские горки»	«Зимние игры и развлечения» Растяжка с родителями	«Роль семьи в воспитании детей». «Один ребенок в семье, как не вырастить эгоиста».	- необходимость соблюдения режима дня, режима тренировок и отдыха; - здоровое питание, закаливание;

Февраль	Развлекательный конкурс «Удальцы-молодцы» Организация Первенства МАУДО «ЦДТ» по спортивной акробатике «Метелица»	«Роль семьи в физическом воспитании ребенка»	«Профилактика детского травматизма». «Здоровье детей зимой»	- взаимоотношения в детском коллективе;
Март	Совместное мероприятие «Моя мама - моя радость» развлекательная программа, посвященная Международному женскому дню	«Как предупредить весенний авитаминоз». «Витаминотерапия»	«Гибкость и растяжка в любом возрасте»	- спортивная реабилитация, релаксация;
Апрель	Совместное мероприятие Программа, посвященная Всемирному Дню здоровья «Веселые старты», «Посвящение в акробаты». Организация открытого турнира по спортивной акробатике памяти С.И. Красовского	«Бег: мифы и реальность»	«Ребенок и дорога. Правила поведения на улицах города».	- профилактика курения, алкоголизма и наркомании;
Май	Совместное итоговое мероприятие клуба Итоговое родительское собрание «Подведение итогов года. Наши достижения.	«Семейный климат» «Чем заняться детям летом?» «Растяжка с математикой»	«Как снять эмоциональное напряжение у детей»	- профилактика асоциального поведения; - совместный спортивныйотдых с детьми. - как организовать самоконтроль при выполнении д/з на лето

План воспитательной работы на 2023 – 2024 учебный год

Направления	Название мероприятия	Сроки
Лидер	- Беседа и просмотр презентации: «Знакомство с профессией хореограф. Особенности трудовой деятельности»	Сентябрь
Здоровое поколение	- Поездка на турбазу «Парма» (выезд осуществляется совместно с родителями) - Выход на каток «Северная Олимпия» (выход осуществляется совместно с родителями) - Выход на лыжную базу (выход осуществляется совместно с родителями) - Конкурс творческих работ «Мы любим спорт и ГТО!»	Ноябрь, март Декабрь
Азбука безопасности	Профилактические мероприятия по программе воспитания, социализации и творческого развития учащихся: - «Дети-дорога-безопасность» - «В стране дорожных знаков» - «У ПДД каникул нет» - «Безопасность на дороге» - «Безопасность людей на водных объектах в осенне-зимний период» - «Безопасность на дороге» - «Безопасность людей на водных объектах в весенний период» - «Будь осторожен на воде!» - «Пожары и поджоги. Не играй с огнем» - по предупреждению пожароопасной ситуации в период новогодних каникул - «Будь осторожен!» познавательный урок по предупреждению пожароопасной ситуации в весенний период.	В течение года
Доброе сердце	Мероприятия по программе воспитания, социализации и творческого развития учащихся: - Социально-благотворительная акция «Портфель другу» - Социально-благотворительная акция «НАДЕЖДА» - Акция «Память» - Социальная акция «Подари детям книгу» - Акция "Георгиевская ленточка" - Социальная акция «Подари детям лето» по сбору игрушек и книг для детей, находящихся в ТЖС - Инклюзивный фестиваль «С верой, надеждой, любовью!», посвященный Международному Дню инвалидов	В течение года
Семейный очаг	- Поездка на турбазу «Парма» (выезд осуществляется совместно с родителями) - Выход на каток «Северная Олимпия» (выход осуществляется совместно с родителями)	Ноябрь-декабрь, март-апрель

	- Выход на лыжную базу (выход осуществляется совместно с родителями) - Новогодний утренник в группах совместно с родителями	
Гражданин России	Мероприятия по программе воспитания, социализации и творческого развития учащихся: - Посещение музея Боевой Славы МАУДО «ЦДТ» - Участие в мероприятиях, посвящённых 9 мая	Апрель, май
Зеленая планета	Мероприятия по программе воспитания, социализации и творческого развития учащихся: - Акция «Птичья столовая» - Акция «Сдай крышки – помоги планете и детям»	В течение года
Будущее в настоящем	Профилактические мероприятия по программе воспитания, социализации и творческого развития учащихся: - Профилактические беседы с учащимися «Правовой урок» - Профилактические беседы с учащимися «Негативное отношение к правонарушениям, преступлениям, асоциальному поведению, употреблению ПАВ»	В течение года

КЛАССИФИКАЦИЯ
АКРОБАТИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ

Упражнения в балансировании.

Равновесие - *это статическое положение, при котором исполнитель стоит на одной ноге.* Технически правильно выполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации без колебаний не менее 2-3 секунд.
Согнув ногу — тело вертикально; опора на всю ступню выпрямленной ноги, свободная нога согнута и приподнята вперед.
Высокое равновесие — тело вертикально, Свободная нога отведена назад до горизонтального положения.
Равновесие « Ласточка» - тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч.

Шпагат - *сед с предельно разведенными ногами.*
Технически правильное исполнение шпагатов характеризуется легкостью и точностью принятия заданной позы без дополнительных покачиваний, колебаний, с касанием опоры всей длиной ног.
Выполнение шпагатов увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, что делает движения гимнастов более свободными, легкими, красивыми, а также предохраняет от возможных травм.
Шпагат левый (правый) - указывается нога, находящаяся спереди, туловище прямо, разрешается опора на руку (руки). При выполнении шпагата с наклоном вперед (назад) требуется указание: с наклоном, с наклоном назад.
Полушпагат «улитка» - сед на пятке, находящейся спереди согнутой ноги, другая сзади, туловище вертикально.
Прямой шпагат - сед с предельно разведенными врозь ногами (в стороны), туловище вертикально, руки в стороны.

Мост - *дугообразное, максимально прогнутое положение исполнителя с опорой на ноги и руки спиной вниз.*
Способы выполнения: Пригибанием из положения лежа на спине с опорой на согнутые ноги и руки; Наклоном назад из стойки врозь, руки вверху; Поворотом на 180 градусов из упора на руках; Разгибом из упора лежа на лопатках.
При технически правильно и исполнении ноги и руки на ширине плеч, ноги выпрямлены, опора на всю ступню и ладонь, вес тела переведен на руки.
Мост на коленях — мост с опорой на голени и руки.
Мост на предплечьях — мост с опорой на ноги и предплечья.

Упор - *это вертикальное или горизонтальное статическое положение занимающегося с опорой на руки и расположением плеч выше точек опоры.*
Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации не менее 3 – х секунд. Систематическое выполнение упоров способствует развитию силы рук и туловища, облегчает занимающимся освоение стоек на руках и целого ряда парных и групповых упражнений.
Упор согнув ноги - тело вертикально, ноги согнуты и приближены к груди, руки выпрямлены. *Упор углом* - то же, ноги выпрямлены и образуют с туловищем прямой угол, ноги горизонтально полу или чуть выше.

Стойка - *статическое вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках.*
Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы (выход в стойку) и прочностью ее фиксации не менее 3 – х секунд.

Систематическое выполнение различных стоек тренирует вестибулярный аппарат и сердечно - сосудистую систему, укрепляет мышцы рук, шеи и туловища, подводит к выполнению целого ряда парных и групповых упражнений.
Стойка на лопатках - стойка с опорой на лопатки, затылок, локти и с поддержкой руками под спину.
Стойка на лопатках, руки на полу - то же, но без поддержки руками о спину.
Стойка на голове — тело прямое с опорой на руки и голову.
Стойка на руках - тело прямое с опорой на кисти.

Вращательные упражнения.

Перекат - *вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.*
Многократное выполнение разнообразных перекатов является действенным средством тренировки вестибулярного аппарата, развития гибкости, ловкости, умения ориентироваться в пространстве.
Перекат из стойки на лопатках выполняется вращением вперед в группировке *в* положение упора присев.
Разновидности перекатов:
В сед согнув ноги; согнувшись;ноги врозь; на одну — на одну ногу с последующим шагом вперед другой;
В упор стоя согнувшись ноги врозь - с опорой на руки;
В упор стоя согнувшись ноги врозь - то же, но ноги вместе;
С поворотом в шпагат - то же, что и в упор стоя согнувшись ноги врозь с последующим поворотом направо (налево) шпагат правой (левой). Перекат, прогнувшись выполняется движением, вперед прогнувшись из упора лежа с последовательным касанием опоры бедрами, животом, грудью, с опорой руками у груди.
Перекат прогнувшись с коленей — то же, но из стойки на коленях.
Перекат назад прогнувшись - из стойки на груди последовательный перекат назад в упор лежа.

Кувырок - *вращательное движение тела через голову вперед или назад с последовательным касанием опоры.*
Технически правильное выполнение кувырков характеризуется мягкостью переката-вращения и точностью принятых положений. Умение выполнять кувырки с очень быстрым (резким) захватом ног в группировку способствует освоению техники выполнения различных сальто.
Кувырок - из упора присев толчком ног с опорой затылком и шеей перекат в группировке до упора присев. Разновидности: в сед согнув ноги, в сед, в сед ноги врозь, на одну ногу, в стойку на лопатках.
Длинный кувырок — то же, но с более далекой постановкой рук вперед (без прыжка и фазы полета).

Переворот колесом - *вращение тела вперед, назад или в сторону через стойку на руках с последовательной и равномерной опорой каждой рукой и ногой.*
Переворот в сторону (колесо) - переворот влево (вправо) с последовательной опорой руками и ногами через стойку ноги врозь.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

1. Группировка.

Техника выполнения. *Группировка*-это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени (стопы и колени слегка разведены).

Последовательность обучения. 1.Из о.с. руки вверх, быстро присесть и принять положение в

а *б* *в*

группировке в приседе, обращая внимание на умение округлять спину.
2.Из положения упора сидя сзади быстро согнуть ноги и сгруппироваться.
3.Лежа на спине руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться.
4.Из положения, лежа на спине, поднимая туловище, принять группировку сидя.

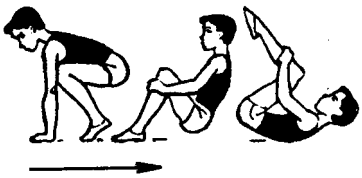
Типичные ошибки. 1.Откинутая назад голова.
2.Ноги вместе, не разведены.
3.Неправильный захват руками голеней (слишком высоко или низко, в «замок»).

Страховка. В большинстве случаев это упражнение доступно для самостоятельного исполнения. Обычно помощь нужна только отдельным детям.

2. «Ванька-встанька».

Техника выполнения. *Перекаты* - это движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову.

Последовательность обучения:



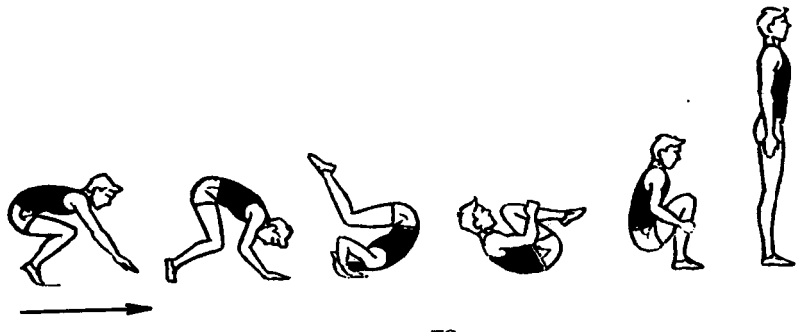
1.Из положения группировки, сидя перекат назад – вперед на спине.
2.Из положения группировки, сидя перекат назади перекатом вперед вернуться в и.п.
3.Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед сед в группировке.
4.Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед.
5.Перекаты вперед и назад прогнувшись в положении лежа на животе.
6.Их упора присев перекат в сторону и возвратиться в и.п.

Требования к выполнению. Наиболее сложным из приведенных перекатов является перекат из упора присев в упор присев. Для успешного освоения этого элемента вначале его можно давать из и.п. упора присев спиной к мату, когда ноги находятся на полу около мата, что облегчает возвращение в и.п. Во время выполнения перекатов обращать внимание на правильность и плотность группировки.

3.Кувырок вперед.

Техника выполнения. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 25-35см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачивая через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

Последовательность обучения. 1.Группировка из различных и.п.



2. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед сед в группировке.
3. Из упора присев, кувырок вперед в сед в группировке.
4. Из упора присев назад и перекатом вперед упор присев.
5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

Типичные ошибки. 1.Опора руками близко к ступням (приводит к удару спиной).
2.Отсутствие отталкивания ногами.
3.Недостаточная группировка
4.Неправильное положение рук.
5.Опора руками сзади при переходе в упор присев.

Страховка и помощь. В большинстве случаев это упражнение доступно для самостоятельного исполнения. Обычно помощь нужна только отдельным детям. При этом партнер, стоя на одном колене, сбоку одной рукой помогает выполняющему наклонить голову вперед на грудь, а другой, поддерживая под грудь или плечо, обеспечивая мягкое опускание на лопатки и увеличивает вращение вперед.

4.Кувырок назад в группировке.

Техника выполнения. Из упора присев, руки несколько впереди - тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.

Последовательность обучения.

1.Кувырок вперед.
2.Из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.
3.Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.

Типичные ошибки. 1.Неточная постановка рук (на кулаки, на тыльную сторону кистей, непараллельная постановка кистей и локтей).
2.Разгибание ног в момент постановки рук и переворачивания через голову.
3.Неплотная группировка.
4.Отсутствие опоры и отжимания на руках в момент переворачивания через голову.
5.Медленное переворачивание.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под плечо, другой, при необходимости, подтолкнуть под спину.

5. «Самолет».

И. п. - лежа на животе, прямые ноги соединены вместе, носки вытянуты, прямые руки вытянуты вперед

Техника выполнения. Одновременно приподнять от пола голову, грудь, прямые ноги и руки. В этом положении переводить руки в стороны, назад, вперед. Ноги разъединять, соединять и поочередно поднимать.
Страховка. Одной рукой поддержать ребенка под грудью, другой – под коленями или потянуть за носки, вытягивая и выпрямляя ноги.

6. «Колечко».

И.п. – лежа на животе, упор руками в пол около груди.
Техника выполнения. Выпрямляя руки в локтях, поднять вверх голову и грудь. Затем согнуть ноги в коленях и стараться носками дотянуться до головы, образуя кольцо. Для облегчения выполнения данного упражнения ноги ребенка раздвигают в коленях на удобную для него ширину. Постепенно дети соединяют ноги и выполняют упражнение с соединенными ногами.
Страховка. Одной рукой поддержать ребенка под грудь, другой – ноги около носков, не применяя физических усилий.

7. «Корзинка».

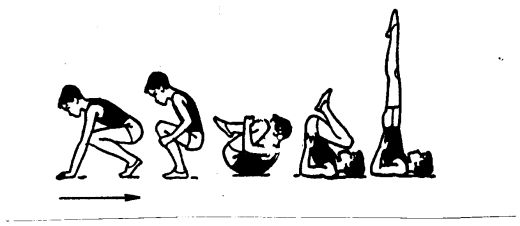
И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища.
Техника выполнения. Согнуть ноги в коленях. Руками захватить носки с внешней стороны и тянуть ноги вверх с одновременно подтягиванием вверх головы и всего туловища. Для облегчения выполнения упражнения, как и в «колечке», можно сначала предложить детям разъединить ноги, но далее постепенно учить их выполнять упражнение с соединенными ногами.
Страховка. Помочь детям захватить руками носки и потянуть ноги вверх.

8. «Ласточка» с колена или кошка хвостик подняла.

И.п. – упор на руках и коленях.
Техника выполнения. Одновременно поднять одну прямую ногу с вытянутым носком и голову, а спину прогнуть вниз, сохраняя равновесие.
Усложнение. Поднятую ногу согнуть в колене и стараться носком дотянуться до головы.
Страховка. Помочь ребенку вытянуть ногу вверх прогнуть спину вниз. При усложнении направить согнутую ногу к голове.

9.Стойка на лопатках («Березка»).

И.п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.



Техника выполнения.
1. Поднять прямые ноги над головой, опираясь на руки и на лопатки.
2. Стараться приподнять таз от пола, как бы опираясь на руки и на лопатки.
3. Сгибая руки в локтях, подставить кисти под поясницу чуть ниже пояса (пальцы рук направлены внутрь, навстречу друг другу), а ноги выпрямлять вверх с вытянутыми носками на одной линии с тазом. Опора на лопатки, голову и локти. Опустить руки, затем медленно ноги, т.е. вернуться в и.п.

Усложнения.
1.Одну ногу согнуть в колене и носком согнутой ноги коснуться колена прямой ноги.
2.Выполнять различные движения ногами и достать коленями до носа, плеч и мата.

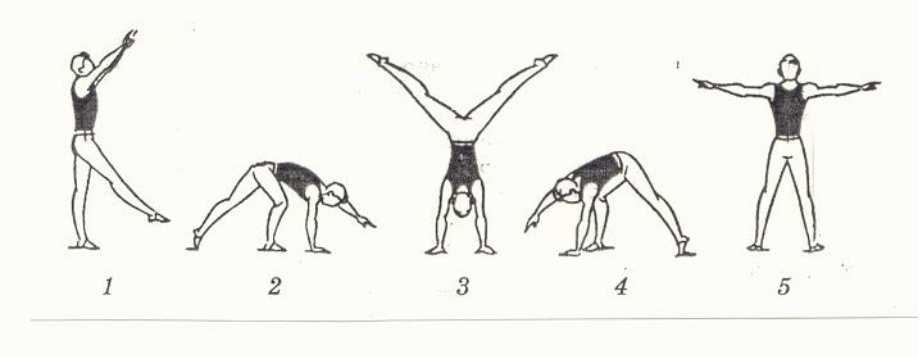
3.Из положения «березка» перевернуться через голову, подставив руки к плечам для опоры, и перейти на полушпагат, или на два колена, или на ступни ног.
Страховка. Помогать, детям поднимать прямые ноги, не сгибая в коленях, и удерживать вертикально. Помогать приподнимать таз от мата и удерживать вертикально на одной линии с ногами, при этом вытягивать носки ног. Помогать правильно, ставить руки на таз ниже пояса, не давая им расслабиться в местах сгибания. Учить плавно и медленно выходить из стойки в и.п.
Типичные ошибки.
1.Сгибание в тазобедренных суставах;
2.Тело отклонено от вертикальной плоскости;
3 Широко разведены локти.

10. «Птичка».

И.п. – лежа на животе, упор на ладони в пол около груди.
Техника выполнения. Выпрямляя руки, высоко поднять грудь, а голову тянуть к спине, ноги держать вместе, носки вытянуть. **Усложнение.** Одну ногу поднять или согнуть к голове.
Страховка. Поддержка ребенка под грудью. Помочь соединить и выпрямить носки.

11. Переворот в сторону («Колесо»).

Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед – вверх, ноги на ширине плеч. Сгибая левую руку, наклониться вперед, 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. готовность выполнить еще одно «колесо».
Последовательность обучения.
1.Махом одной, толчком другой стойка на руках с помощью. После выхода в стойку исполнитель разводит ноги врозь, а страхующий поддерживает со стороны спины захватом около коленей.
2.Из стойки на руках ноги врозь, опускание на ноги. Сначала помогать, как в предыдущем упражнении, затем быстро переместить поочередно руки: одну на поясницу (в сторону опускания, а другую под плечо, помогая опуститься на ноги – в стойку ноги врозь, руки в стороны это упражнение помогает освоению второй половины переворота).
3. Махом одной и толчком другой стойка на руках ноги врозь с поворотом (это упражнение связано с освоением первой половины переворота). После выхода в стойку помощь оказывать, как в упражнении №1.
4.Махом одной и толчком другой переворот в сторону.

Типичные ошибки.
1.Руки и ноги не ставятся на одной линии.
2. Переворот выполняется не через стойку на руках.
3.Голова не откланяется назад, и ребенок не контролирует постановку рук.
4. Переворот выполняется не через стойку на руках, т.е. тело проходит не вертикально плоскости, а сбоку.
Страховка. Поддерживать ребенка за пояс. Помогать в перевороте.

12. Из положения, лежа на спине «мост».

Техника выполнения. Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову вперед, медленно опуститься на спину в и.п. При выполнении стремиться полностью, разогнуть ноги и перевести массу тела на руки.

Последовательность обучения.

1.Предварительно размять мышцы спины и плечевого пояса (наклоны туловища вперед, назад, в стороны, вращения туловищем, круги и рывковые движения руками).
2.Освоить и.п. и наклон головы назад, стоя ноги врозь у гимнастической стенки, опираясь на нее.
3.Из положения, лежа на спине выполнить «мост» с помощью.
4.Из положения, лежа на спине выполнить «мост» самостоятельно.

Типичные ошибки.

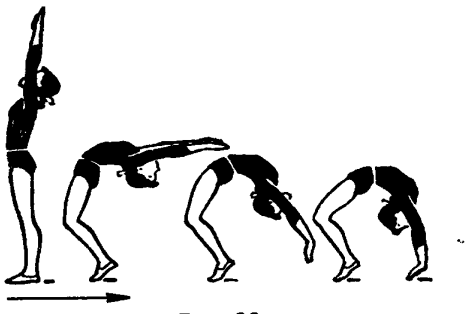
1.Ноги в коленях согнуты, ступни на носках.

2.Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей.
3.Руки и ноги широко расставлены.
4.Голова наклонена вперед.

Страховка. Стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину у лопаток, другой под поясницу.

13. Из стойки ноги врозь наклоном назад «мост» из положения стоя.

Техника выполнения. Выполняется из стойки ноги врозь, руки вверх. Наклоняясь назад, подать таз вперед и медленно опуститься в положение «мост». При опускании голову наклонить назад до



отказа.

Последовательность обучения.

1.Выполнить «мост» из положения, лежа на спине.
2.Из и.п., стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии полушпагата, наклон назад с захватом руками за рейку.
3.То же на большом расстоянии и, поочередно перехватывая руками рейки гимнастической стенки, опуститься как можно ниже. Помогать стоя сбоку, поддерживая под лопатки при опускании и понимании туловища.
4. «Мост» наклоном назад с поддержкой стоя лицом друг к другу.

Типичные ошибки. При наклоне туловища назад и опускании в «мост» голова не полностью отведена назад.

Страховка и помощь. Страховку осуществлять стоя сбоку, поддерживая одной рукой под лопатки, другой под поясницу. Упражнение выполняют со страховкой до полного освоения.

14. Кувырок назад в полушпагат.

Техника выполнения. Заканчивая кувырок назад, согнуть одну ногу к груди и , опираясь на руки, поставить ее на колено, другую ногу не сгибать и не опускать; выпрямиться, разогнуть руки в упор стоя на колене. Опуская ногу и отодвигаясь, выпрямиться, скользя руками по полу - полушпагат.

Последовательность обучения.

1.Из упора присев кувырок назад в упор присев.
2.Из упора присев кувырок назад в упор, стоя на коленях.
3.Из упора присев кувырок назад в упор, стоя на одном колене, другую назад.
4.Из упора стоя на коленях, опираясь руками о пол, выдвигая вперед левое (правое) колено и отводя назад другую ногу, коснуться тазом пятки левой (правой) ноги; выпрямиться, руки в стороны, смотреть вперед.
5.Из упора стоя на одном колене, другую назад, опуская одну ногу и отодвигая, выпрямиться, скользя руками по полу, и принять полушпагат. 6.Из упора присев кувырок назад в полушпагат.

Типичные ошибки.

1.Резкое опускание согнутых и прямой ноги.
2.Сгибание ноги, отведенной назад.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, поддерживать под бедро прямой ноги и под плечо.

15. Равновесие на одной ноге, руки в стороны.

Техника выполнения. Равновесие – это положение, в котором ребенок стоит на одной ноге, наклонившись вперед, подняв др. ногу назад до отказа и руки в стороны.
Для принятия равновесия из о.с. отвести одну ногу максимально назад и несколько прогнуться. Сохраняя такое положение, сделать наклон вперед.

Последовательность обучения.

1.Стоя лицом у гимнастической стенки махи одной ногой назад.
2.Равновесие, стоя боком у гимнастической стенки.
3.Равновесие самостоятельно. Удерживать равновесие следует по 3-4с., а для совершенствования до 10с., выполнять равновесие с закрытыми глазами.
4.Равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед.

Типичные ошибки.

1.При наклоне туловища вперед нога опускается.
2.Не полностью выпрямлена опорная нога.

Страховка и помощь. Стоя сбоку со стороны отводимой назад ноги, одной рукой помогать под плечо, другой под бедро, постепенно помощь уменьшать, держа только за одну руку.

16 «Кольцо» (стоя).

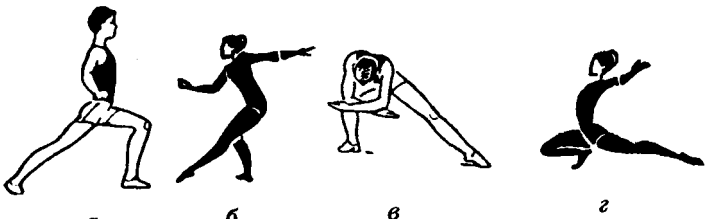
И.п. – о.с. Сначала с опорой у гимнастической стенки или просто около стены, постепенно переходя на самостоятельное выполнение.

Техника выполнения. Принять положение о.с.: одной рукой держаться за опору выше головы, одну руку вытянуть. Другой рукой захватить сзади одноименную согнутую назад в колене ногу за стопу, носок вытянуть вверх. Захватив стопу, поднимать ее вытянутой рукой вверх - назад, при этом грудь выгибается, голова отклоняется назад. Удерживая равновесие, стараться освободить опорную руку, поднимая ее выше головы.

Страховка. Помочь ребенку захватить рукой ногу, которая находится сзади. Сохраняя равновесие, помочь поднять ногу. Помочь сохранять равновесие в кольце в положении стоя сбоку без опоры, поддерживая ребенка одной рукой под грудью, а другой – под коленом.

17. «Лебедь» или Выпад. И.п. - о.с.

Техника выполнения. Одну ногу выставить вперед на 2-3 шага и начать приседать, сгибая ногу в колене и перенося нам нее вес тела. При этом другая нога прямая, стоит с опорой на всю ступню с развернутым носком в сторону или прямо. Положение рук разное: на выставленной ноге, в стороны, вверх, одна рука направлена вверх, другая – вниз, обе руки направлены назад за спину.



б *в* *г*

Усложнение. Выпад с прогибанием туловища назад. (а). **Выпад назад** - выставленные ноги назад (б); **Выпад с наклоном** – соединение выпада с одновременным наклоном туловища вперед, руки свободно скрещиваются перед коленом выставленной ноги. Например, выпад вправо с наклоном (в); **Глубокий выпад** – выпад с максимальным разведением ног (г).

Страховка. Помочь детям ставить ноги на одной линии. Придерживать спину ребенка ладонью, чтобы он смог сохранить равновесие с прогибом туловища чуть назад.

18. «Улитка» или полушпагат.

в

И.п. – стоя на двух коленях.

Техника выполнения. Одну ногу вытянуть назад и садиться на пятку другой ноги. Ноги должны быть на одной линии. Обязательно плотно сесть пятку.

Положение рук разное: на поясе, в стороны, вверх, за головой, одна вверху, а другая внизу, обе назад и достают до выпрямленной ноги.

«**Улитка» в домике.** Из положения полушпагата ногу согнуть в колене и поднять вверх к голове. При этом положении руки опускаются на пол для опоры (носки вытянуты).

19. Шпагат (прямо) И.п. – о. с.

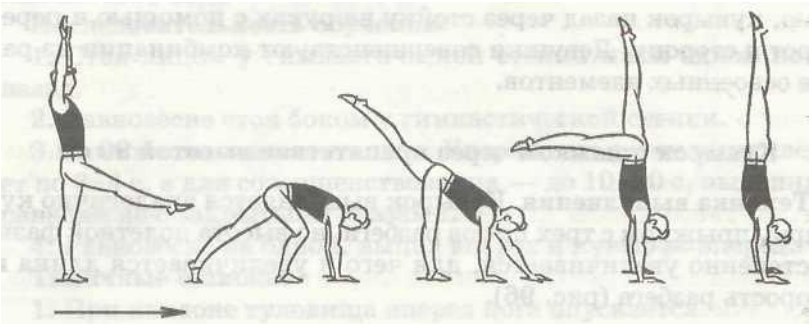
Техника выполнения. Медленно расставить прямые ноги в стороны, носки вытянуты, колени

а *б*

выпрямлены. Когда ноги будут расставлены шире плеч, понадобиться опора на 2-х руках. Обе руки поставить на пол перед собой и продолжать расставлять ноги в стороны настолько, насколько это возможно.
(Полный шпагат – это раздвинутые прямые ноги на одной линии).
Страховка. Желательно, чтобы ребенок произвольно сам садился на шпагат. Но следует помочь ему выпрямлять колени и носки. Можно предлагать детям делать «пружинку» – как бы поднимаясь и опускаясь.

20. Стойка на руках махом одной и толчком другой.

Техника выполнения. Стоя на маховой ноге, толчковую вперед на носок, руки вверху ладонями вперед, поставить прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединить, смотреть на пол, немного наклонив голову назад.
Последовательность обучения.
1.Стойка на руках махом одной и толчком другой с помощью.
2.Стоя на расстоянии двух шагов от стенки, шагом толчковой ноги и махом другой стойка на руках, пятками опереться о стенку.



Типичные ошибки.
1.Неправильное положение головы; слишком прогнутое тело; слишком широкая или узкая постановка рук.
2.Не полностью выпрямлено тело в плечевых и грудинно - ключичных суставах.
Страховка и помощь. Помогать со стороны маховой ноги, вытянув одну руку вперед (над местом постановки рук), второй захватить ребенка за бедро или голень маховой ноги. Поднятая рука служит ориентиром. Ребенок должен остановиться в момент касания ее ногами.

ХОРЕОГРАФИЯ.
ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Хореография – важное средство эстетического воспитания, а также развития творческих способностей.
Система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры детей, расширение арсенала их выразительных средств. Занятия хореографией способствуют решению ряда общеобразовательных задач. Так, применение азов народных, историко-бытовых танцев приобщает к достояниям культуры различных народов. Использование музыки в занятиях знакомит с основами музыкальной грамоты, произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность, а в конечном итоге - развивает интеллектуальные способности. Именно в процессе занятий хореографией дети ближе всего соприкасаются с искусством. Кроме того, при занятиях хореографией развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат, повышается плотность занятий (за счет возможности проведения занятий одновременно с целой группой), что положительно влияет на сердечно – сосудистую и дыхательную систему организма.
Хореографическая подготовка в гимнастике обеспечивается системой упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры детей, на расширение арсенала выразительных средств.
В хореографической подготовке решаются следующие **задачи:**

Эстетические задачи:

- Развитие музыкального вкуса и кругозора;
- Приобщение к совместному движению с педагогом.

Физические задачи:

- Развитие координации, гибкости, пластичности, выразительности, точности движений;
- Научить детей чувствовать характер музыкального сопровождения в своем теле.

Воспитательные задачи:

- Психологическое раскрепощение ребенка;
- Воспитание умения детей переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений;

В хореографической подготовке детей можно выделить несколько наиболее характерных этапов:

- Подготовительный этап - по освоению элементов хореографической «школы»;
- Профилирующий этап – по освоению разновидностей «профилирующих» элементов;
- Ритмодвигательный этап;

Подготовительную хореографическую подготовку в основном надо использовать на начальном этапе учебного процесса, не прекращая, однако, и в дальнейшем. Она должна решать следующие **задачи**:

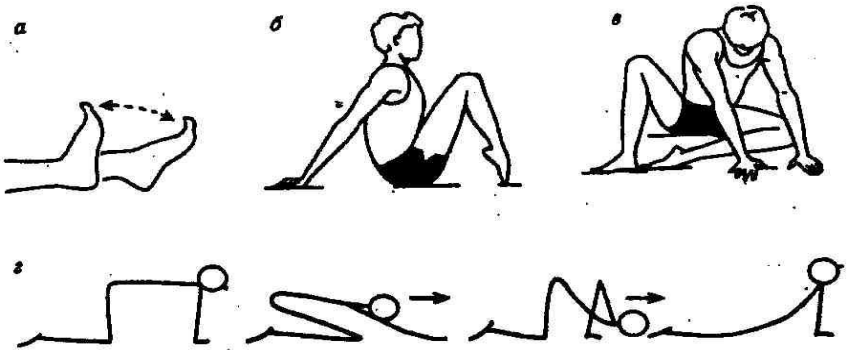
- Совершенствовать управление двигательными действиями;
- Обеспечивать освоение необходимых поз;
- Подготавливать опорно-двигательный аппарат.

Для этого применяются многосуставные движения одного звена, 2-3 звеньев одновременно, с акцентированием напряжения и расслабления мышц.

Профилирующая хореографическая подготовка проводится на всех этапах учебного процесса. Её задачи:

- Повышение специальной физической подготовленности;
- Совершенствование технической подготовленности: освоение различных поворотов, прыжков, равновесий, выпадов и т.д. – конкретных неакробатических элементов вольных упражнений;
- Формирование умений выразительно двигаться.

***В* профилирующей подготовке** используются общепринятые средства хореографии: танцевальные движения, движения свободной пластики, движения мимики и жеста (пантомимика). Но в работе с детьми не следует ограничиваться только этими упражнениями, считая упражнения у станка (батманы, плие и т.д.) подготовительными при обучении детей поворотам, равновесиям, прыжкам, т.е. профилирующим упражнениям. Проводя школу танцора, следует давать упражнения общеразвивающего характера, которые используются для разминки и рекомендуются для укрепления голеностопного сустава и стопы при обучении детей прыжкам, равновесиям, поворотам, а также в качестве профилактики плоскостопия и сколиозов.
Можно предложить несколько вариантов таких упражнений:



И.п.- сед, стопы на себя. (рис Б)

1.Сгибание и разгибание пальцев.
2.Сгибание и разгибание стопы (пальцы удерживать в положении «на себя» - рис А).
3.Последовательно: сгибание пальцев – сгибание стопы – разгибание пальцев – разгибание стопы (волнообразно).
4.Последовательно: сгибание стопы – сгибание пальцев - разгибание стопы – разгибание пальцев.
5.Отведение и приведение стопы (пальцы «на себя»).
6.Последовательно: отведение стопы - сгибание стопы – сгибание пальцев - разгибание пальцев – разгибание стопы – приведение стопы. Выполнять отрывисто с короткой фиксацией после каждого из перечисленных движений.
7.Предыдущее движение выполнять слитно. 8.Круговые движения стопами наружу (внутрь) с одновременным сгибанием и разгибанием стоп и пальцев.
И.п. – сед, согнув ноги, стопы на пальцах.
1.Опускание пяток до касания пола и поднимание их в и.п.
2.Разведение пяток с одновременным их опускание – и.п.
3. «Ковырялочка»: опускание одной пятки постановкой ее на уровне носка другой ноги, носок переставленной ноги «на себя» - поочередная смена положения стоп.
Движения выполнять с максимальной амплитудой сначала в медленном, затем в быстром темпе.
И.п. - сед на левом бедре с опорой руками, правую согнуть в сторону с опорой стопой (стопа вывернута и расположена на одной линии с носком другой ноги и с местами опоры руками – рис. В)
1.Поднимание правой пятки до положения «на носке» - и.п.
2.Резкое поднимание провой пятки – подошвенное сгибание стопы и пальцев, отрывая стопу от пола – и.п., стопы перекатом (сначала пола касаются кончики пальцев, затем следует разгибание пальцев и стопы).
Сначала в медленном темпе с максимальной амплитудой, затем в быстром с акцентом на работу пяткой. Желательно менять ритм.
Затем приступить к упражнениям 1 и 2, но стопа не вывернута.
У любого гимнастического упражнения есть определенный ритмический рисунок с акцентированными моментами. Они связаны со сгибанием и разгибанием в тазобедренных суставах, с рывковыми движениями туловищем, с перехватами руками и т.д. Ритм системы движений является как бы ее закономерностью. В связи с этим формирование чувства ритма в совершенствовании движений у детей рассматривается как возможность полнее, рациональнее решать задачи при обучении гимнастическим упражнениям.
Умение согласовывать свои действия с музыкальным ритмом определяет музыкальность. Это умение приходит в процессе освоения хореографических упражнений, однако с целью более успешного, осознанного освоения музыкальных ритмов в занятиях хореографией применяются специальные упражнения, музыкальные игры.
Каждое музыкальное произведение имеет сой ритм, средствами измерения и создания которого являются метр и темп. Метр – строение музыкального такта, темп – степень скорости исполнения.
Ритмодвигательные упражнения воспитывают чувство ритма, ощущение сильных и слабых долей такта, умение ритмично исполнять движения.

Можно выделить несколько групп ритмических упражнений, применяемых в гимнастике:

- Дирижирование;
- Хлопки на каждую четверть, на первую четверть такта, на каждую долю такта, с паузой и т.п. *Разновидности шагов и бега в различном темпе;
- Разновидности шагов и бега с хлопками в различном ритме и темпе;
- Музыкальные игры.

В начале дети должны освоить простейшие музыкальные ритмы 2/4, 4/4, затем более сложные 4/4, 6/8.

На занятиях по ритмопластике и хореографии ни одно движение не выполняется как механический разогрев определенных мышц. В начале занятия проводятся в игровой форме, дети просто играют в хореографию. Затем занятия усложняются.

Промежуточные положения рук, ног и движениями ими.

Позиции рук, ног.

Детям очень важно овладеть так называемой «школой», культурой движений. Существенную роль в решении этой задачи играют упражнения хореографии, которые включают в себя элементы классического танца (экзерсиса). Эти упражнения помогают развивать пластичность движений и чувство ритма, формировать правильную осанку и воспитывать вкус к красивым движениям. На первом этапе обучения упражнения выполняются в облегченных условиях, стоя лицом к опоре, держась руками за рейку. Постепенно, по мере освоения, от упражнений лицом к опоре переходят к упражнениям боком к ней. Когда ребенок приобретет навык устойчивости и достаточно хорошо освоит упражнения у опоры, он переходит на середину зала. Здесь упражнения выполняются лицом к основному направлению, вполоборота и боком. Каждое упражнение у опоры и на середине необходимо выполнять в определенной последовательности, в одну и другую сторону, с правой и левой ноги. После выполнения упражнения поворот кругом делается в скрестном положении ног (в сторону опоры). В начале обучения для выполняются в сторону, затем вперед и только после этого назад. Упражнения с начинающими у опоры выполняются на всей стопе, затем, по мере их освоения, на полупальцах. В классическом танце можно условно выделить две группы движений: подготовительные (простые) и основные (сложные). К первой группе относится вся система подготовительных упражнений: выставленные ноги в сторону, вперед, назад на носок (батман - тандю - сэмпль), полуприседы (деми - плие), приседы (гран - плие) и их разновидности. Именно эти упражнения и являются основными для воспитания школы движений.

Техника выполнения и методика обучения.
Промежуточные положения рук.

Промежуточных положениях руки расположены под углом 45 градусов к основным положениям. Положения рук в **лицевой плоскости** могут быть следующими (рис 15): а) руки вниз; б) руки в стороны - к низу; в) руки в стороны; г) руки вверх наружу; д) руки вверх. Кроме этих, могут быть положения: руки скрестно; руки вперед и внутрь под углом 45 градусов; руки вверх - внутрь (руки подняты вверх, пальцы соприкасаются).

В боковой плоскости (рис. 16): а) руки вниз; б) руки вперед - книзу; в) руки вперед; г) руки вперед - кверху; д) руки вверх; е) руки назад.

Движения руками могут быть **односторонними,** т.е. выполняться в одну сторону (рис.17): а) руки влево - книзу; б) руки влево; в) руки влево - кверху.

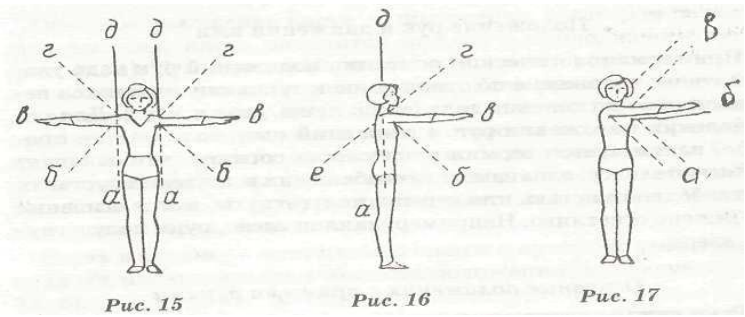
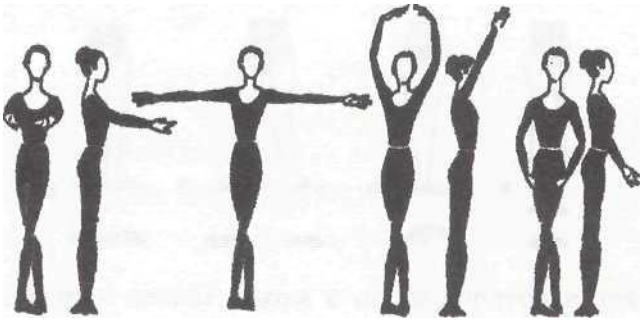


Рис. 15 Рис. 16 Рис. 17

Для обозначения круговых движений руками применяются термины: **Круг** - круговое движение руками, ногами, туловищем. Выполняется из и.п. на 360 градусов по окружности снова до и.п. В этом случае достаточно сказать «круг» и указать его направление. Например, круг руками книзу (кверху) из и.п. руки в стороны; Дуга - движение, выполняемое менее на 360 градусов по окружности. Для обозначения таких движений применяется слово «дугою», указывается направление движения и конечное положение. Например, дугами наружу руки вверх.

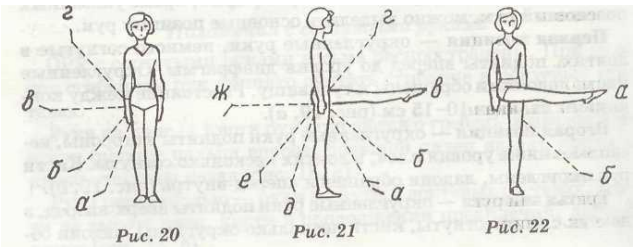
Позиции рук.

1 позиция рук - округленные руки, немного согнутые в локтях, подняты вперед до уровня диафрагмы. Округленные кисти ладонями обращены к туловищу. Расстояние между ними кончиками пальцев 10-15 см (а).
2 позиция рук - округленные руки подняты в стороны, несколько ниже уровня плеч, в локтях несколько согнуты. Кисти рук округлены, ладони обращены вперед - внутрь (б).
3 позиция рук - округленные руки подняты вверх - вперед, в локтях слегка согнуты, кисти несколько округлены, ладони обращены книзу. Расстояние между кончиками пальцев 10-15 см **(в).**
Подготовительное положение - несколько согнутые руки опущены вниз, локти в стороны, мизинцы слегка касаются бедер впереди, кисти округлены, ладони обращены кверху. Расстояние между кончиками пальцев 10-15 см (г)



Положение ног и движения ими.

При определении движений ногами в основных и промежуточных плоскостях указывается название ноги и направление выполняемого движения. Движения ног в **лицевой плоскости** (рис.20): а) правую в сторону на носок; б) правую в сторону - книзу; в) правую в сторону; г) правую в сторону - кверху.
Движения в боковой плоскости (рис.21): а) левую на носок; б) левую вперед - книзу; в) левую вперед; г) левую вперед - кверху; д) левую назад на носок; е) левую назад - книзу; ж) левую назад.
Разноименные движения обозначаются так (рис.22):
а) правую влево;
б) правую влево - книзу;
При выставлении ноги на носок в том или ином направлении указывается нога, которой делают движение, направление движения и словосочетание «на носок».
Например, правую на носок в сторону. Здесь опускаются слова «нога» и «выставить». В отдельных случаях, если не совсем понятно, чем производится движение (рукой или ногой), следует это сказать.
Для обозначения сгибания ног в коленном суставе применяется термин «согнуть» и указывается

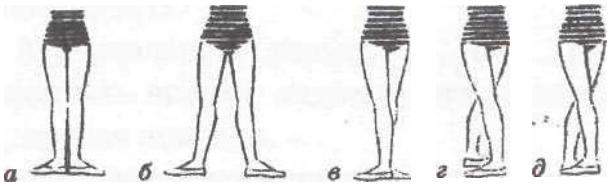


нога.
Например, согнуть правую, стопа находится у голени опорной ноги. Если же движение выполняется с отведением ноги, то после слова «согнуть» указывается направление движения ногой. В этом случае нога сгибается до прямого угла или несколько выше, но голень должна быть параллельна опорной ноге.

В боковой плоскости (рис.23):
а) согнуть правую;
б) согнуть правую вперед;
в) согнуть правую назад.
В лицевой плоскости (рис.24):
а) согнуть правую в сторону;
б) согнуть правую назад, колено в сторону.

Позиции ног:

1 позиция ног - пятки вместе, носки развернуты в стороны (а);
2 позиция ног - ноги врозь на расстоянии ступни одна от другой, носки развернуты в стороны (б);
3 позиция ног - пятка одной ступни прижата к середине другой, носки развернуты в стороны (в);
4 позиция ног - одна нога впереди другой на расстоянии ступни, пятка одной ноги находится против носка другой (г);
5 позиция ног - ступни плотно сомкнуты носками в стороны, пятка одной ноги прижата к носку другой (д).
При выполнении позиций необходимо стремиться к предельной выворотности ног, колени должны быть вытянуты, ягодичные мышцы напряжены, тяжесть тела равномерно распределена на обе ступни, туловище поднято, с правильной осанкой.



Полуприседание. И.п. - левым боком к опоре, полусогнутая левая рука поднята в сторону, ладонь на рейке, правая рука в подготовительном положении. Ноги в первой позиции. Затакт (два вступительных аккорда, вызывающие ощущение ожидания): 1 -незначительно наклоняя голову влево, поднять правую руку в 1 позицию; 2 - поворачивая голову направо, отвести правую руку во 2-ю позицию;
Первый такт: 1-2 - полуприсед; 3-4 - встать. *Второй - четвертый* такты - то же, что первый.
Методические указания. Сгибать и разгибать ноги равномерно, соблюдая правила выворотности. В полуприседе пятки должны плотно прилегать к полу без упора на большой палец. Вначале полуприсед разучивать в каждой позиции отдельно и выполнять по 4-е раза. Приседания в 4-ой позиции, как самые грудные, изучать в последнюю очередь; в дальнейшем применять их в зависимости от подготовленности детей. Полуприседания при разучивании выполнять лицом к опоре, держась руками за рейку, в 1-ой, 2-ой, 3-ей, либо 5-ой позиции. После этого выполнять то же, стоя боком к опоре, держась одной рукой за рейку. Другую руку поднять во 2-ую позицию. Когда полуприседания в каждой позиции будут детьми усвоены, следует выполнять их по одному, два раза в каждой позиции ног.

Приседание. И.п. - левым боком к опоре, полусогнутая левая рука поднята в сторону, ладонь опущена на рейку, правая рука в подготовительном положении. Нога в 1-ой позиции.
Затакт: 1- незначительно наклоняя голову влево, поднять правую руку в 1-ую позицию; 2 - поворачивая голову направо, отвести правую руку во 2-ую позицию; «И» - слегка опустить правый локоть, приподнять и повернуть кисть ладонью книзу.
Первый такт. 1-2 - опуская правую руку в сторону - книзу и наклоняя голову влево, полуприсед; 3 - «И»; 4- опуская правую руку в подготовительное положение и наклоняя голову влево - книзу, присед. После освоения приседания из 1-ой позиции выполнять в сочетании два полуприседа и один присед поочередно во всех позициях ног. Во 2-ой позиции приседание выполняются на всей ступне.
Выставленные ноги. Это одно из основных движений классического танца. По умению правильно выполнять эти упражнения можно судить о наличии культуры движения, школы.

Примерные комплексы классического экзерсиса

1 комплекс

I. И.п. — встать лицом к станку, руки на верхней перекладине, ноги в I позиции. 1-2 - деми - плие (полуприсед), 3-4 - и.п.

II. И.п. — сед в упоре. 1-2 — оттянуть ступки, 3-4 — держать, 5-6 -подтянуть ступни к себе, 7-8 держать.

III. И.п. - стоя у опоры, I позиция. 1-2 - вынести скольжением левую ногу на носок вперед, пятку развернуть вперед;3-4 - вернуться в и.п.;

5-8 - то же правой (Рис.16).
I. И.п. упор сидя.
1-2 - согнуть ноги и развернуть их к наружи а тазобедренных суставах до касания пола внешней стороны ступни;
3-4 — держать;
5-6 - вытянуть ноги, сохраняя разворот ступней;
7 – держать;
8 -и.п.
II. И.п. - стоя у опоры, IV позиция.
1-2 - вынести скольжением левую ногу в сторону, пятка развернута вперед;
3-4 - вернуться в и.п.;
5-8 - то же 1травой ногой (Рис.17).

I. И.п. - стоя на коленях, руки в подготовительной позиции. 1-2 — поднять руки в 1 позицию, 3-4 —перевести руки во II позицию, 5-6 —держать, 7-8 - вернуться в и.п. **II.** И.п. — стоя у опоры, 1 позиция. 1-2 — вынести скольжением левую ногу в сторону и перенести тяжесть тела на обе ноги, II позиция, 3-4 - держать, 5-6 - вернуться в 1 позицию, 7-8 - подняться на полупальцы.
III. И.п. - стоя боком к опоре, свободная рука на поясе, 1 позиция. 1-2 -подняться на носки, 3-4 - вернуться в и.п.

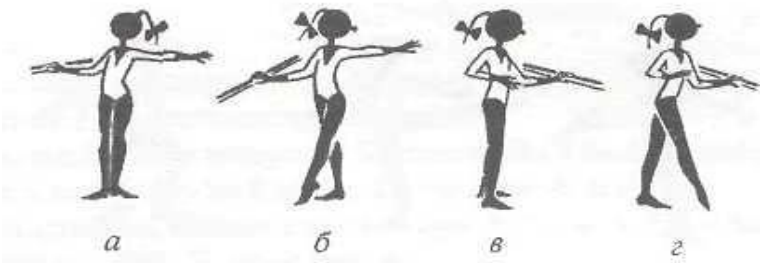


Рис. 16

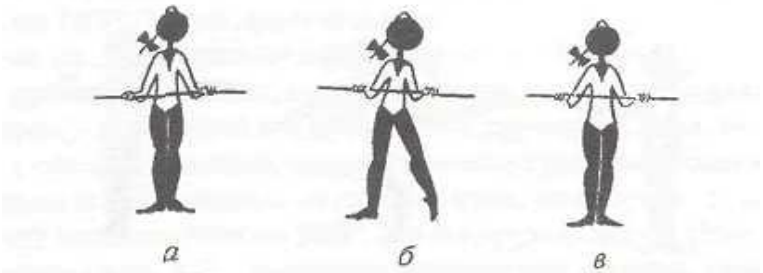


Рис. 17

<u>2 комплекс (от 5-6 лет)</u>

I. И.п. - стоя у опоры, 1 позиция.

1 -2 - деми плие, 3-4 - вернуться в и.п., 5-6 - подняться на носки, 7-8 - вернуться в и.п.

II. И.п. - упор сидя.

1-2 - поднять прямую левую ногу;

3-4 — согнуть йогу, 5-6 - вытянуть ногу, разворачивая ее кнаружи, 7-8 - вернуться s и.п. То же правой ногой.

III. И.п. - стоя у опоры, 1 позиция. Батман тандю в сторону на 2 такта, II позиция, деми плие на 2 такта, вернуться в 1 позицию; в обе стороны (Рис 18).

Легкий бег с упражнениями на расслабление (30-40 сек).

I.И.п. - стоя у опоры. Батман тандю двойной из 1 позиции.
1-2 - левую ногу в сторону на пальцы (батман тандю);
3-4 - опустить на пятку, тяжесть тела остается на правой ноге;
5-6 - батман тандю (энергично поднять пятку, не отрывая кончиков пальцев от пола);
7-8 - вернуться в 1 позицию. Повторить с другой ноги.
II. И.п. - стоя у опоры, 1 позиция. 1 - батман тандю левой в сторону;
2 -батман жете (энергичный мах до угла 45°);
3 — коснуться оттянутыми пальцами пола;
4 - и.п. То же правой ногой.
III. И.п. — стоя у опоры, 1 позиция. 1-2 - батман тандю правой назад (Рис.19);
3-4 - и.п. То же левой.
Ходьба мягким шагом, меняя позиции рук на 2 такта.

Рис.18

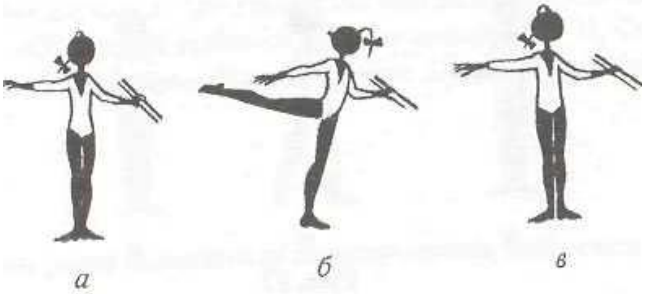


Рис. 19

<u>3 комплекс</u>

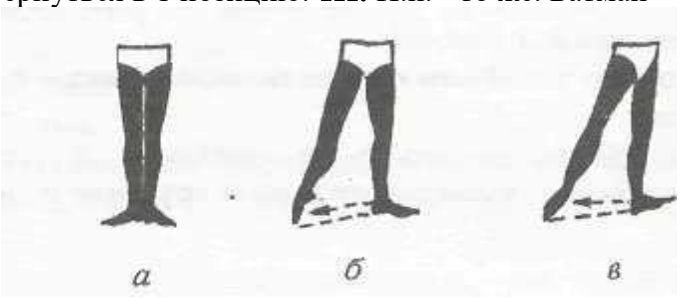
I. И.п. — стоя боком у опоры.

а) 1-4-деми плие в I, II, и III позициях по два раза; б) на 4-й счет 2-го такта сменить позицию.

II. И.п. - то же. Батман тандю на 4/4 такта. По 4 батман тандю вперед, в сторону, назад, в сторону за 2 такта. То же другой ногой.

Стоя на коленях, менять позиции рук на 3 счета. На 2 такта выполнить подготовительную, I, II, III позиции.

I. И.п. - стоя боком к опоре. Пасе пар тер из 1 позиции на 4 счета:
1 -батман тандю вперед;
2 - батман тандю назад через 1 позицию; на 8-й счет повернуться на 180°. То же другой ногой.
II. И.п. - то же. Деми рон де жамб пар тер на 4/4 такта:
а) из 1 позиции, скользя, вывести оттянутую правую (внешнюю) ногу вперед, в сторону, вернуться в 1 позицию и держать 1 такт, повторить 4 раза;
б) из 1 позиции, скользя, вывести оттянутую внешнюю ногу в сторону, назад, вернуться в 1 позицию и держать 1 такт, повторить 4 раза, на последний такт повернуться на 180°. То же другой ногой (Рис. 20).
I. И.п. - упор сидя.
1 -2 - потянуть пальцы ног на себя, глубокий наклон вперед;
3-4 - выпрямиться, оттянуть носки.
II. И.п. - стоя боком к опоре. Релевэ из 1 позиции на 4/4 такта. 2 такта - репевэ, 2 такта держать и выполнить глубокий наклон назад, релевэ, вернуться в 1 позицию. **III.** И.п. - то же. Батман тандю жете до 90" из III позиции на 4/4 такта.



По 4 раза вперед, в сторону, назад, в сторону, вальсовый шаг со сменой позиции рук (по 2 такта).

Восстановительная хореография и миорелаксация.

Средства восстановления опорно–двигательного аппарата после физической нагрузки.
При подборе упражнений стоят следующие задачи:

1. Увеличить подвижность позвоночника;
2. Увеличить силу и выносливость мышц туловища;
3. Улучшить кровоток;
4. Повысить эластичность тканей, окружающих позвоночник.

Упражнения выполняются в медленном темпе до ощущения утомления мышц, с постепенным увеличением нагрузки. Следить, чтобы дети выполняли упражнения правильно. Комплексы можно выполнять как в конце занятия, так и в середине.

1.Комплекс «Жираф» (профилактический).

И.п. – стойка ноги врозь.
1.Вытягивание шеи (тянуться головой) вверх.
2.Вытягивание шеи (тянуться головой) вперед, назад.
3.С вытянутой шеей повороты головы направо, налево на 90 градусов.
4.Круговые движения головой с вытянутой шеей.
И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.
1. «Удлинение» рук выдвижением головок плечевых костей к наружным краям акромиальных отростков.
2.Супинация и пронация плеча.
3.Выведение плеча вперед, назад.
4.Сведение и разведение лопаток.
Все движения выполняются сначала одной рукой, затем другой, двумя, далее поочередно.

2.Комплекс «Резиночка».

И.п. – лежа на спине, согнув ноги врозь (опора полной ступней), руки вверх. При выполнении всех упражнений в и.п. поясничный отдел позвоночника плотно прижат к опоре.
1.Сгибание только в шейном отделе позвоночника – и.п.
2.Расслабление.
3.Сгибание последовательно в шейном и грудном отделах позвоночника – разгибание последовательно в грудном и шейном отделах в и.п.
4.Расслабление.
5.Сгибание последовательно в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника до касания грудью колен – разгибание в обратной последовательности до и.п.
6. Расслабление.
Движение выполнять в очень медленном темпе, каждый раз помогая детям.
7.Волнообразное, начиная с таза, поднимание в «мост» опорой стопами и лопатками – обратным волнообразным движением в и.п.
8.Расслабление.
9.Вытягивание туловища и шеи, не отрывая поясницы от пола.
10.Расслабление.
11.Вытягивание всего тела, выпрямляя ноги, не отрывая поясницы от пола – и.п.
12.Расслабление.

3.Комплекс «Любопытный львенок»

И.п. – упор на коленях.
1.Сед справа и слева от пяток, не отрывая рук от опоры и не сгибая их.
2.Вращение тазом в вертикальной плоскости, не меняя положения рук.
3.Подлезание под скамейку.

«Рыбка»

И.п. – лежа на животе.
1.Подтягивание.
2.Расслабление.
3. «Подлезание под скамейку» или прямые руки.
4.Расслабление.

5.Поочередное поднимание прямых ног и рук.
6.Расслабление.
7.Поднимание ног и рук одновременно.
8.Расслабление.

4.Комплекс «Юный гимнаст».

И.п. – вис лицом к стене.
1.Расслабление.
2.Сгибание в грудном отделе позвоночника.
3.расслабление.
4.Волнообразные движения телом, то же в сторону.
5.Повороты туловища.
6.Расслабление.
7.Прогибание.
8.Расслабление (все упражнения выполняются в несколько приемов, на низкой опоре, медленно, с обязательной страховкой преподавателя за ноги ребенка).
Выполнять эти же упражнения из и.п. – вис спиной к стенке.
Все остальные упражнения в восстановительной хореографии проводятся для дыхательной и сердечно – сосудистой систем.
В заключительной части занятия проводится миорелаксация, как мы ее называем, «психообразная тренировка», вбирающая в себя элементы аутогенной, идеомоторной, психомышечной тренировки, которая строится на способности человека вызвать сознательно внутренние зрительные образы, способствующая быстрому восстановлению детей после двигательной нагрузки.
Воображаемые картины, их смена и воспроизведение являются проявлением определенной степени концентрации внимания, которая помогает осознанней подойти к процессу обучения двигательным навыкам.
Для быстрого восстановления детей после длительной нагрузки используем метод Ш.А. Амонашвили, но усовершенствованный: дети по команде закрывают глаза и считают, а результат показывают на пальцах, в это время педагог должен дотронуться до каждого и сказать верно или нет. Прикосновение исключительно важно для полного душевного благополучия, а иначе, зачем бы люди обнимались при встречах, после долгой разлуки, т.е. в моменты наивысшего напряжения эмоций. Психологи считают, каждому из нас для душевного благополучия необходимо в день от 4-12 объятий. Естественно, имеется в виду, что обнимаются близкие люди. Но особенно в этом душевном благополучии нуждаются дети. Лишенные ласковых прикосновений, они растут не уверенные в себе, часто терпят неудачи. Без удовлетворения потребности в прикосновении, внимания ребенок становиться в росте, чахнет, не развивается должным образом как физически, так и умственно, эмоционально, духовно. Частые прикосновения к ребенку влияют на формирование здоровых клеток мозга, способствуют развитию памяти, органов чувств, создают условия для здоровой и полноценной жизни.

ПРЫЖКИ И УПРАЖНЕНИЯ НА БАТУТАХ

Батут используется для снятия мышечного напряжения после физической нагрузки. Методические рекомендации по использованию этого снаряда те же, что и при выполнении других упражнений. Для соблюдения техники безопасности инструктору необходимо следить за исправностью батутов: подкручивать ножки, проверять натяжение резинового шнура, а также четко знать технику движений и страховку. Он не должен оставлять детей без присмотра и страховки во время прыжков или выполнения различных упражнений. Важно следить, чтобы во время прыжков, особенно с одного батута на другой, дети обязательно взмахивали руками вперед – вверх или вверх - в стороны.

Страховка и помощь.

Инструктор поддерживает ребенка за обе руки при прыжках на одном батуте; за одну руку при перепрыгивании с батута на батут: за одну или обе руки при спрыгивании на пол. Стоя за спиной ребенка, подстраховывает его без поддержки (руки вытянуты к ребенку, чтобы в любой момент успеть поддержать его со спины). Инструктор (сбоку) сопровождает прыжки ребенка с батута на батут.

При выполнении упражнений, на батуте инструктор осуществляет страховку сбоку, а если в этом есть необходимость, поддерживает ребенка. При начальном обучении движения ребенка сопровождают поддержкой или страховкой от начала до конца.

Техника выполнения прыжков на батуте.

1.«*Зайка – попрыгай-ка».* Произвольные прыжки на батуте с поддержкой и без поддержки.

2. *«Попрыгунчики».* Прыжки на батуте с активным взмахом рук вперед – вверх.

3. «*С пенечка на пенек».* Прыжки с батута на батут с активным взмахом рук и спрыгиванием с последнего батута на пол.

4. «*Кенгуру».* Прыжки на батуте с активным взмахом руками вперед – вверх и подтягиванием коленей к груди.

5. «*Зайки».* Прыжки на батуте в приседе.

6. *«Вертушки».* Прыжки стоя в приседе с кружением и поворотами в разные стороны и кругом

7. «*Космонавт».* Прыжки на батуте и с батута на батут, как космонавт. Из и.п. полуприседа ребенок прыгает вверх. В полете выплемляет тело, прогибается, ноги и руки соединены.

Усложнения

1. Прыжки с батута на батут, как кенгуру, с подтягиванием коленей к груди;

2. Поочередное запрыгивание и спрыгивание, как кенгуру, несколько раз подряд;

3. Спрыгивание с батутов на пол боком, но с подтягиванием коленей к груди и активным взмахом руками;

4 Запрыгивание на батут боком, как кенгуру, с последующим спрыгиванием, как кенгуру;

5. Запрыгивание и спрыгивание боком, как кенгуру: на батут – пол – батут – пол;

6. Прыжки с батута на батут (батуты стоят на расстоянии 20-50 см друг от друга). Данный прыжок помогает детям не только выполнять высокий взлет перед полетом, но и приземляться на полусогнутые ноги с носка на всю ступню.

Примечание. Впоследствии, после отработки техники, все вышеописанные виды прыжков можно выполнять с изменением названий в зависимости от игровых упражнений или образа, выбранного для выступления детей на празднике.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Развитие силы

Сила – это способность человека преодаливать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжении.

Сила положительно влияет на развитие ловкости и выносливости. Однако чрезмерное увлечение силовыми упражнениями (закачивание мышц) может заметно снизить и ловкость, и выносливость.

Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, поднятием предметов, спортивных движений развивают силу и увеличивают мускулатуру. Процесс этот не бесконечный: как только выполнение тех или иных движений станет привычным, легким, рост мускулатуры и силы замедляется или прекращается. Эффективность упражнений можно изменять путем увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введения, усложненных вариантов.

Гимнастические силовые упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса

1.Отжимание в упоре лежа.

Правила выполнения: руки на гимнастической скамейке, туловище выпрямлено, ноги на полу; руки сгибать до касания скамейки грудью, сохраняя выпрямленное положение туловища, разгибать – полностью.

2.Усложненные варианты отжиманий в упоре лежа на полу:

В замедленном темпе;

На широко разведенных руках;

3.Прыжки в упоре лежа на полу:

Сгибая и резко разгибая руки, оттолкнуться от пола, приподнимая ладони;

То же, успевая сделать хлопок руками;

Упражнения для туловища и рук

1.И.п. – лежа на спине:

Быстро сесть, группируясь, и спокойно вернуться в и.п.;

Сесть, поднимая ноги в угол

Поднять прямые ноги до касания пола носками за головой

Скрестные движения ногами, приподнятыми от пола;

2.И.п. – лежа на животе:

Прогибание и удерживание положения;

Перекат вперед и назад в положение, лежа на животе прогнувшись с опорой на руки;

То же, без опоры;

3.Контрольные упражнения:

Сесть и встать на одной ноге, поднимая другую вперед;

Удерживать высокий угол, сидя на полу;

Из положения сидя на полу подняться в упор углом;

Освоив отдельные гимнастические упражнения, провидите соревнования среди занимающихся, оценивая технику выполнения (легкость, четкость, правильность положений), количество повторений и время удерживания позы.

Развитие гибкости

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Движения гибкого человека более мягкие, свободные, а следовательно, и красивые. От гибкости в значительной мере зависит степень развития ловкости, и даже силы.

Научиться делать высокие махи ногами в различных направлениях, шпагаты и мосты может каждый, хотя успешное освоение зависит от возраста, пола, особенностей опорно–двигательного аппарата, эластичности связок и тонуса мышц. Одни легко и быстро осваивают упражнения на

гибкость, другим приходиться трудиться значительно дольше, третьи добиваются успеха лишь упорными, продолжительными тренировками.
Наиболее благоприятный возраст для развития гибкости 4-12 лет. Однако в спортивной практике есть немало примеров отличного освоения и мостов не только в 13-16 лет (что вполне естественно), но и после 20.
Для развития гибкости используют махи и наклоны в различных направлениях. Они могут быть одноразовыми и пружинящими. Выполняют, постепенно увеличивая амплитуду движений до предельной. Для большей эффективности после двух-трех месяцев тренировок можно использовать небольшие гантели (50-100 г)
Махи и наклоны должны чередоваться со статическими положениями: удерживание наклона, моста или шпагата в течение нескольких секунд. После двух-трех месяцев подготовки статические упражнения можно выполнять, используя силу рук, собственный вес.
Для достижения заметных результатов упражнения необходимо выполнять ежедневно.
Количество повторений упражнений или время удерживания позы следует увеличивать постепенно: в махах от 6-8 до 20-30 секунд: в статических положениях от 2-3 до 10-15 секунд.
Упражнения на гибкость следует чередовать с упражнениями для развития силы, не забывая, что чрезмерное увлечение гибкостью ослабляет мышцы, а силовыми упражнениями – отрицательно сказывается на амплитуде движений.

Упражнения для развития подвижности
в плечевых суставах.

Маховые движения согнутыми руками. И.п. – руки перед грудью, на уровне плеч. Махи выполняют в стороны - назад до отказа, вначале медленно, спокойно, затем постепенно ускоряя темп.

То же, вверх – назад и вниз – назад.

Маховые движения прямыми руками. И.п. – руки в стороны, на уровне плеч. Махи выполняют в стороны – назад, постепенно ускоряя темп.

То же, вверх – назад и вниз – назад из положения руки вперед.

Круговые движения согнутыми руками. И.п. – о.с., руки к плечам или перед грудью. Круговые вращательные движения выполняют в обеих направлениях : вперед – вверх и назад. Амплитуду и скорость вращений постепенно увеличивают.
Круговые движения прямыми руками. И.п. – о.с., руки в стороны. Вращательные движения выполняют вверх – назад и вниз – назад.
То же, руки в стороны - книзу и вверх - наружу.

Упражнения для развития подвижности
в тазобедренных суставах.

1. Глубокое покачивание в выпаде вперед.
2. Махи ногами вперед, в стороны, назад.

Упражнения для развития гибкости позвоночника.

1.Наклоны в стороны. И.п. – о.с., руки на поясе. Одиночные и пружинящие наклоны вправо и влево, точно в сторону с постепенным увеличением амплитуды за счет различных положений рук (за голову, в сторону, вверх) и ног (стойка на ширине плеч, шире плеч, шире плеч с выпадами в сторону, разноименную наклону: наклон влево – выпад вправо).
2.Повороты в стороны. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Повороты направо и налево с постепенным увеличением амплитуды и темпа. Эффективность упражнения увеличивается при выполнении его с отведенными в стороны руками или с отведением рук в стороны во время поворота из положения на поясе, перед грудью, за головой.
3. Наклоны вперед. Их выполнение позволяет оценивать гибкость детей.
4.Наклоны назад.
5.Круговые движения тазом.
6.Круговые движения плечами.

Развитие ловкости

Ловкость – это способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимость выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил.

Степень развития ловкости во многом зависит от наличия силы, гибкости, быстроты, координации движений.

Развивает ловкость гимнастические упражнения (перекаты, кувырки, равновесия, висы, упоры, стойки).

Развитие выносливости

Выносливость – это способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу.

Для жизнедеятельности человека выносливость - одно из необходимых физических качеств.

Различают общую и специальную выносливость. Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Лучшим средством совершенствования общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба, гребля и другие циклические упражнения, выполняя которые необходимо постепенно увеличивать дистанцию, или скорость движения, или то и другое одновременно.

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.

Развитие силовой выносливости

Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивают до 10 раз.

Упражнения для рук и плечевого пояса

1.Сгибание и разгибание рук, движения прямыми руками во всех направлениях с гантелями или амортизаторами.
2.Отжимание в упоре лежа: руки на табурете; руки и ноги на полу; ноги на табуретке.
3.Подтягивание на перекладине в хвате обычном и широком; с отягощениями.
4.Сгибание и разгибание рук в упоре на спинках стульев.

Упражнения для ног и туловища

1.Глубокие приседания: обычные; с гантелями; на одной ноге.
2.Поднимание ног в угол; сидя на полу; на стуле; лежа на спине.
3.Прогибание: лежа на животе, на полу, на стеле.
4.Поднимание ног в висе на гимнастической стенке или перекладине: согнутых, выпрямленных до положения угла, до касания перекладины.
5.Подъем переворотом в упор на перекладине.

Статические упражнения

В эту группу входят упоры, висы, стойки и другие статические положения, для удерживания которых требуются значительные напряжения. В каждом подходе упражнения фиксируют до отказа (от 2 до 20 сек.), количество подходов 2-8. Достигнув этого результат, следует усложнить упражнения, используя отягощения или меняя и.п.

Развитие скоростной выносливости

Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с резиновыми амортизаторами, гантелями, на гимнастической стенке, перекладине, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удается осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе.

Для развития скоростной выносливости используются силовые упражнения, рассмотренные (см. главу «Развитие силы). Освоенными можно считать те из них, удается выполнить в быстром темпе.

П Р И Л О Ж Е Н И Е

Приложение 1 - Разминка на занятиях по спортивной гимнастике;
Приложение 2 – Подвижные игры;
Приложение 3 – Конспекты занятий и праздников по спортивной гимнастике;
Приложение 4 – Инструкция по охране труда и проведение занятий по спортивной гимнастике.

Приложение 1

Разминка на занятиях по акробатике.

Цель:

Разогреть мышцы, увеличить подвижность в суставах, повысить общий тонус организма и тем самым подготовить его к последующим, белее сложным упражнениям, требующим точности и согласованности движений, гибкости и координации, напряжения и внимания

Разминка длится 6-12 минут.
Разминаться нужно до ощущения приятного тепла и легкой усталости. Время разминки и количество повторений каждого упражнения или комплекса в целом можно регулировать: увеличивать по мере повышения тренированности, а также в прохладном помещении.

Примерные комплексы по акробатике прилагаются.

Каждый из комплексов рассчитан на 3 - 4 недели. По мере их усвоения комплексы или отдельные его упражнения заменяются более сложными. С этой целью можно использовать дополнительные упражнения для разминки, индивидуальные гимнастические упражнения с предметами и без предметов. Хорошо выполнять разминку под музыкальное сопровождение, использовать стихи и песни с четким ритмом.
Каждое упражнение начинается в медленном темпе, а затем постепенно увеличивается частота движений и амплитуда наклонов, махов, поворотов. Выполняя махи, равновесия, стойки и прыжки, оттягивать носки и выпрямлять ноги. Также нужно следить за осанкой.

Комплексы упражнений для разминки на занятиях по акробатике.
Первый комплекс

Описание упражнений	Количество повторений	Указание к выполнению
1.И.п. - основная стойка. Ходьба на месте, высоко поднимая колени.	30-40 шагов	Развернуть плечи, оттянуть носки.
2.И.п. - основная стойка, руки вперед. 1. –мах руками вверх - назад, 2-и.п., 3-мах руками вниз - назад, 4-и.п. То же, поднимаясь на носки в конце маха;	8-12 раз	Руки на ширине плеч.
3.И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 -наклон влево, соединяя руки над головой, 2-й.п.,3-4 то же, вправо. То же из положения ноги вместе, отставляя ногу на носок во время наклона.	6-12 раз	Наклоняться точно в сторону, смотреть на руки.
4.И.п. - основная стойка. 1-присесть, руки вперед, 2-и.п. То же, поднимая руки вверх.	6-12 раз	Приседать стоя на носках, пятки вместе.
5.И.п. - основная стойка, руки на поясе. 1 - мах правой ногой вперед, 2 - и.п.,3-4 - то же левой ногой; 5 - мах правой вправо, 6-и.п., 7-8 то же, левой ногой То же, поднимаясь на носок.	6-12 раз	Туловище прямое, мах как можно выше, опорную ногу не сгибать.
6.И.п. - упор, лежа прогнувшись .1-2- согнуть руки, 3-4 -разогнуть, прогибаясь и поднимая голову.	6-10 раз	Прогибаться как можно больше.
7.Бег на месте в быстром темпе, высоко поднимая колени То же, на носках.	40-100 шагов	Подпрыгивать повыше, приземляться мягче.

Второй комплекс

Описание упражнений	Количество повторений	Указание к выполнению
1.И.п. - основная стойка, руки согнуты в локтях, ладони вниз. Ходьба на месте.	30-50 шагов	Развернуть плечи, оттянуть носки, высоко поднимая колени.
2.И.п. - основная стойка, руки вперед. 1. –мах руками вверх - назад, 2-и.п. То же, одновременно отставляя ноги назад на носок.	8-16 раз	Руки на ширине плеч.
3.И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 –поворот туловища влево, 2-й.п.,3-4 то же, вправо. То же, стоя в наклоне вперед.	8-12 раз	Поворот выполнять точно в вправо и влево.
4.И.п.: основная стойка. 1.-упор присев на левой ноге, правая в сторону; 2-и.п.;3-4-то же на правой ноге, левая в сторону.		Свободную ногу не сгибать и удерживать над полом.
5.И.п.: - основная стойка. 1-присесть, руки вперед, 2-и.п. То же, поднимая руки вверх.	5-10 раз	
6.И.п. - основная стойка, руки на поясе.	6-12 раз	Приседать стоя на носках, пятки вместе.
1 - мах правой ногой вперед, 2 - и.п.,3-4 - то же левой ногой; 5 - мах правой вправо, 6-и.п., 7-8 то же, левой ногой То же, поднимаясь на носок.	6-12 раз	Туловище прямое, мах как можно выше, опорную ногу не сгибать.
7.И.п. - упор, лежа прогнувшись .1-2- согнуть руки, 3-4 - разогнуть, прогибаясь и поднимая голову.	6-10 раз	Прогибаться как можно больше.
8.Бег на месте в быстром темпе, высоко поднимая колени То же, на носках.	40-100 шагов	Подпрыгивать повыше, приземляться мягче.

Третий комплекс

Описание упражнений	Количество повторений	Указание к выполнению
1.И.п. - основная стойка, руки за спину. Ходьба на месте, поднимая ноги и касаясь ими груди.	30-60 шагов	Развернуть плечи, оттянуть носки, высоко поднимая колени, не наклоняться.
2.И.п. - основная стойка, руки вперед. 1. –мах руками вверх - назад, 2-и.п. То же, одновременно отставляя ноги назад на носок.	8-16 раз	Руки на ширине плеч.
3.И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 –поворот туловища влево, 2-й.п.,3-4 то же, вправо. То же, стоя в наклоне вперед.	8-12 раз	Поворот выполнять точно в вправо и влево.
4.И.п.: основная стойка. 1.-упор присев на левой ноге, правая в сторону; 2-и.п.;3-4-то же на правой ноге, левая в сторону.	5-10 раз	
5.И.п.: - основная стойка. 1-присесть, руки вперед, 2-и.п. То же, поднимая руки вверх.	6-12 раз	Свободную ногу не сгибать и удерживать над полом.
6.И.п. - основная стойка, руки на поясе. 1 - мах правой ногой вперед, 2 - и.п.,3-4 - то же левой ногой; 5 - мах правой вправо, 6-и.п., 7-8 то же, левой ногой То же, поднимаясь на носок.	6-12 раз	Приседать стоя на носках, пятки вместе. Туловище прямое, мах как можно выше, опорную ногу не сгибать.
7.И.п. – старт пловца. 1-прыжок вверх прогнувшись, руки вверх, 2-и.п.3-4 то же с поворотом на 90 градусов.	6-10 раз	Прогибаться как можно больше.
8.Бег на месте в быстром темпе, высоко поднимая колени То же, на носках.	40-100 шагов	Подпрыгивать повыше, приземляться мягче.

Комплекс по ритмической гимнастике.

1. «ЧАСИКИ»

И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1.-левая кисть вверх, правая вниз; 2-поменять положение вниз; 3-8-повторить 1-2. И.п. – то же. 9-таз влево; 10-таз вправо; 11 – 16 повторить 1-2. И.п. – то же. 17-таз влево, левая рука согнута в сторону; 18 – таз вправо, правая рука согнута в сторону; 19-32-повторить 1-2. Для перехода к следующему упражнению выполнить прыжок ноги вместе с поворотом налево, руки на пояс.

2. «СЧИТАЛОЧКА»

И.п.: основная стойка, левая рука согнута вперед, правая на пояс.

1-8 - 8 шагов влево с высоким подниманием бедра, на каждый счет правая рука разгибается вперед.

И.п. – полуприсед, левая на пояс, правая согнута вперед. 1-8-8 пружинящих приседаниях с поворотом направо кругом, на каждый счет опускать правую руку вниз; 17-32-то же вправо.

3. «КЛУБОЧЕК»

И.п. – левая нога вперед – в сторону на носок, руки за голову.

1-4-наклон вперед к левой ноге с приседом на правой, руки согнуты вперед, вращение кистей наружу; 5-8-выпрямиться, руки согнуты вперед, вращение кистей внутрь.

И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 9-наклон влево, левую ногу согнуть в сторону; 10-и.п.;11-счет «1»;12-счет «2»;13-счет «1»;14-счет «2»; 15-16-стойка ноги врозь, руки за голову; 17-32-то же вправо.

4. «КУКОЛКА»

И.п. – основная стойка, руки на поясе..

1-8-выполнить 8 шагов влево по кругу; 9 - прыжок ноги вместе с поворотом налево, левая рука согнута вперед, правая на пояс; 10 - прыжок с поворотом направо, правая согнута вперед; 11 - счет «9»; 12-полуприсед; 13-16 - то же, что и 9 - 12; 17 - 24-выполнить 8 шагов вправо по кругу; 25 - 32-прыжки ноги вместе с поворотами, как на вторые 8 счетов.

5. ЛОШАДКА»

И.п. – основная стойка, руки на поясе.

1 – толчком правой прыжок на левую, правую прямую назад; 2 – толчком левой прыжок на правую, левую согнуть вперед; 3-счет «1»; 4-счет «2»; 5-счет «1»; 6-счет «2»;7-счет «1»; 8-тллчком левой прыжок, ноги вместе.

Приложение 2

П О Д В И Ж Н Ы Е И Г Р Ы

Значение подвижных игр для дошкольников, начинающих заниматься гимнастикой, очень велико: они не только повышают интерес учащихся к занятиям, но являются одним из основных средств физического развития. Подвижные игры развивают умение применять ранее приобретенные двигательные навыки.

Инструктор, правильно подбирая и применяя игры, может добиться развития силы, выносливости, ловкости, быстроты движений и сообразительности.

Игра не должна быть стандартной, не должна часто повторяться в одном и том же варианте, иначе у детей пропадает всякая охота играть в эту игру.

Наблюдения за детьми показывают, что они очень много фантазируют, когда играют, и вносят в игру неожиданные ситуации. Это надо учитывать при проведении игр.

В зависимости от условий и размеров зала или площадки, где должны проводиться занятия, можно самим выдумать или преобразовать игру, изменить условия игры, включить дополнительные препятствия, поставить различные задачи. Все это поможет создать соответствующую эмоциональную предпосылку и в результате выполнения поставленных задач, развивать физические качества.

П О Д В И Ж Н Ы Е И Г Р Ы

1. «Пронеси мяч».

Инвентарь: надувной мяч или набивной мяч малого веса.

Группа делится на две равные команды, которые становятся на расстояние одного шага от средней линии площадки. Параллельно средней линии на расстоянии 8-15 м от нее (по длине зала) с каждой стороны проводится задняя линия площадки.

Мяч по жеребьевке находится у одной из команды, игроки которой, передавая его друг другу, стараются довести мяч до задней линии площадки противника и забросить за линию. Игроки второй команды стараются отобрать мяч и, если это им удается, переходят в наступление. Каждый заброшенный мяч дает команде очко. Побеждает команда, набравшая больше очков. **Правила игры:** играющий имеет право забросить мяч только после того, как дойдет до задней линии площадки противника; играющий имеет право передвигаться с мячом только два шага, при нарушении этого правила мяч передается противнику; после каждого заброшенного мяча игру начинает проигравшая команда.

2. «Борьба за мяч».

Инвентарь: Волейбольный или баскетбольный мяч.

Группа делится на две команды, игроки которых распределяются по площадке произвольно. Каждая команда выделяет по одному игроку, которые становятся в центр. Педагог, стоя между ними, подбрасывает мяч, а оба игрока, подпрыгнув, ударом руки стараются передать мяч игроку своей команды. Игрок, захвативший мяч, предает его свои игрокам, а противники стараются перехватить мяч. Выигрывает команда, у которой мяч находился дольше. **Правила игры:** запрещается делать более двух шагов с мячом, толкаться, подставлять ногу, хватать противника; в случае нарушения правил педагог останавливает игру, делает замечание нарушителю и передает мяч другой команде.

3. «Взятие крепости».

Инвентарь: Волейбольный мяч, три гимнастические палки, связанные сверху и поставленные в козлы (крепость).

Все играющие становятся в круг. Один назначается защитником «крепости» и становится у палок. Передавая мяч по кругу или перебрасывая его в любом направлении, играющие стараются уловить момент, когда «крепость» окажется открытой, и сбивают ее ударом мяча. Защитник руками, ногами и телом старается отразить удар. Тот, кто собьет палки, становится защитником «крепости».

Правила игры: в кругу может находиться только защитник.

4. «Удочка».

Инвентарь: веревочка с грузом на одном конце. Грузом может быть мешочек с песком.

Все игроки, кроме одного (ведущего), становятся в круг. Ведущий, находясь в центре, вращает веревку так, чтобы груз проходил под ногами играющих. Игроки в момент приближения веревки подпрыгивают, чтобы веревка не задела их. Если веревка зацепится за ноги одного из игроков, он заменяет ведущего, который становится на освободившееся место.

1. «Поймай рыбку».

Инвентарь: два шеста или две веревки.

Педагог выбирает ведущего (рыбака). Игроки (рыбки) стоят возле шестов. По команде раз, два, три начни игроки (рыбки) прыгают вперед, назад. Если ведущий (рыбак) заляпал игроков (рыбок) они выходят из игры.

6. «Петушки» (для мальчиков).

На площадке чертится круг диаметром 3-4 м. В круг становятся два игрока, они встают на одну ногу, другую сгибают назад, руки скрещивают на груди. По команде педагога игроки, подпрыгивая на одной ноге, толкают противника плечом, стараясь вывести его из круга или вынудить на обе ноги. **Правила игры:** толкать можно только плечом, не трогая руками. Разрешается делать обманные движения.

7. «Подвижная цель».

Инвентарь: волейбольный мяч.

Играющие становятся в круг диаметром не менее 6-7 м. Педагог назначает одного игрока ведущим, который располагается в центре. По сигналу педагога мяч перебрасывается по кругу, и один из игроков, найдя удобный момент, бросает его ведущего. Последний старается увернуться от удара. Если в ведущего попали мячом, он встает в круг, а игрок, попавший в него, становится ведущим.

Правила игры: игроки не должны заходить в круг.

8. «Кто сильнее?».

Группа делится на две команды. От каждой команды вызывается по одному игроку. Они становятся на линию лицом друг к другу в положение выпада, взявшись за руки. По сигналу педагога игроки стараются перетянуть противника к себе за линию. Это дает команде одно очко. Затем вызывается вторая пара, третья, четвертая и т.д. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: можно вызывать сразу несколько пар.

2. «Перетягивание каната».

Инвентарь: канат.

На площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 2-3 м. Перпендикулярно к ним кладется на пол канат. Группа делится на две команды, каждая команда становится в колонну по одному рядом с канатом (первые линии). По первому сигналу игроки наклоняются и поднимают канат. По второму сигналу тянут канат, старясь перетянуть команду противника на свою сторону.

Приложение 3

«Путешествие в страну грации и движения»

Программное содержание:

- Вызывать интерес детей к содержанию занятия.
- Упражнять ходьбу и бег с выполнением задания.
- Учить равновесие на одной ноге, стопку на лопатке.
- Поддерживать эмоциональное настроение у детей.

Методы: Наглядные, словесные, практические.
Приемы: Игровая мотивация, художественное слово, сюрпризный момент, музыкальное сопровождение.

Оборудование: Ленточки по количеству детей.

Ход занятия:

Ведущий: Ребята сегодня мы отправляемся в страну грации и движения. В этой стране живут люди красивые, стройные, пластические и очень любят заниматься гимнастикой. Попасть в эту страну можно легкой походкой. (Ходьба в колонне по одному, на носках с поворотом на 180 градусов).
Ведущий: Эта страна находиться не далеко - не близко. Чтобы быстрее попасть в эту страну, мы сейчас пробежимся легким бегом. (Бег в колонне по одному). Бежим легко, дышим носиком. Молодцы, ребята. Вот мы и добрались.
Ведущий: А сейчас выполняем движения в ходьбе.
(Общеразвивающие упражнения с ленточками, в движении).
Ведущий: Какой у нас замечательный и большой круг, попрошу ребяток повторять за мной упражнения, поднимаемся на носки, руки в стороны, опускаем, поднимаем. А теперь постараемся выполнить «Ласточку». Какие вы молодцы.

Основные виды упражнений.

1.Лежа на полу, руки вверх. На 1-поднимаем ноги вверх, руки внизу.
2. «Ласточка». Равновесие на одной ноге, руки в стороны.
3. «Ванька-встанька». Упор присев, руки вперед (кувырок вперед).
4. «Лягушка». Лежа на животе, руки вверх. 1- согнули ноги;2-выпрямили.

(Выходят .жители страны).
Жители: Мы хотим поприветствовать вас своим выступлением. Посмотрите, как мы выполняем упражнения. Красиво и грациозна.
(«Выступление, акробатической комбинации, жителями страны)
Ведущий: Вам понравилось выступление жителей.
Дети: Да.
Ведущий: Ребята нам пора возвращаться домой. Встаем, друг за другом и идем легкой походкой.

«Путешествие в город «Грации и пластики»

Программное содержание:

- Совершенствовать творческую двигательную деятельность;
- Развивать чувство равновесия, чувство полета, способность легко владеть своим телом;
- Воспитывать чувство красоты движений.

Методы и приемы: Сюрпризный момент, художественное слово, музыкальное сопровождение, игровая мотивация.

Оборудование: Ленты, эмблемы для гостей, аудио кассеты.

Ход занятия:

Королева: Здравствуйте дорогие друзья! Я приветствую вас. Сегодня, уважаемые педагоги, приглашаю вас отправиться в самое красивое и замечательное королевство в Спортландию. В моем королевстве есть замечательный город «Грации и пластики» живут в этом замечательном городе люди красивые, стройные, пластичные и очень любят заниматься гимнастикой (читает стихотворение).

Гимнасты здесь отличные,
Хотя и необычные.

Королева: И сейчас, уважаемые гости, перед вами вступит житель моего города.
(Выступление Лизы).

Королева: На танец, на танец
Скорей выходи!
Веселья так много
У нас впереди!

(Танец с лентами).

Королева: А сейчас выступают юные гимнастки
Очень скоро вся страна
Будет знать их имена.

(Выступление Насти и Алины).

Настя: Не надо бояться, что будут смеяться
Спорт не бросай никогда!
Лишь тот, кто не плачет,
Добьется удачи-
Ни что не дается легко без труда!

(Выступление Насти).

Выходят жители города и показывают пирамиду.

Королева: От юных спортсменов
Пластичных, красивых
За все: за успехи, здоровье и силу,
Гимнастике нашей большое спасибо!

Королева: На память о нашем сегодняшнем путешествии мы вам дарим эмблемы города «Грации и пластики».

Гимнасты здесь отличные
Хотя и необычные!

Замок «Физкультуры и спорта»

Программное содержание:

- Совершенствовать творческую двигательную деятельность;
- Развивать чувство равновесия, чувство полета, способность легко владеть своим телом;
- Воспитывать чувство красоты движений.

Методы и приемы: Сюрпризный момент, художественное слово, музыкальное сопровождение, игровая мотивация.

Ход занятия:

Ведущий: Далеко, далеко, за горами, за лесами на высокой горе стоит красивый « Замок. И живут в этом замке люди талантливые, замечательные, красивые и очень любят заниматься гимнастикой.

Ведущий: Дорога до замка не простая. Нужно будет много преодолеть препятствия на своём пути. Посмотрите вокруг какая «чаща» вслед за мной идите (дети продвигаться на четвереньках). А вот и новая преграда довольно широкая река, глубины которой мы не знаем. *Я* вижу лодки, садимся и переправляемся на другую сторону (исходное положение, сидя передвижение вперед на ягодицах, руки имитируют гребки веслом). Ну, **вот** река позади. И можно идти дальше (ходьба в колонне по одному).

Ведущий: Ребята нужно поторопиться. Прибавим шаг (бег в колонне по одному). Бежим правильно, ровно, легко. Дышим носиком. Молодцы ребята. Вот мы и добрались до «Замка.

Выходит королева с девочкой.

Королева: Я рада приветствовать вас в своем замке.
Гимнасты здесь отличные
Хотя и необычные!

Королева: Сейчас перед вами выступит юная гимнастка.

Выступление юной гимнастки

Королева: Понравилось вам выступление юной гимнастки?

Дети: Очень понравилось.

Королева: Теперь я вам предлагаю попробовать выполнить акробатические упражнения.

Дети выполняют акробатические упражнения.

1. «Ласточка». Равновесие на одной ноге, руки в стороны.
2. «Берёзка». Стойка на лопатках.
3. «Мост».
4. «Лягушка»

Подвижная игра «Море волнуется»

Ведущий: Ребята пора нам возвращаться домой. Встаем, друг за другом и идем легкой походкой.