Перспективный план кружка «Юный акробат»

для детей старшего дошкольного возраста

**Пояснительная записка**

Занятия спортивной акробатикой направлены на развитие движений, совершенствование двигательной навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость). Движения доставляют занимающимся радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Акробатические упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышают возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Занятия построены в соответствии с индивидуальными особенностями и природными данными детей, по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Этот принцип сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и других. Такой подход вызывает у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

**Цель:**Создание оптимальных условий для всестороннего, полноценного развития двигательных способностей и укрепления здоровья детей.

**Задачи:**

* Обучать основам техники акробатических упражнений и упражнений на снарядах;
* Формировать необходимые умения и навыки для дальнейшего совершенствования в спортивной акробатике;
* Развивать физические качества: скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координацию движений, и творческие способности.
* Совершенствовать двигательную активность детей и формировать правильную осанку.
* Воспитывать здоровых, волевых и дисциплинированных детей, стремящихся к занятиям физической культурой;
* Пропагандировать физическую культуру и спорт.

**Основные этапы обучения**

**Первый этап**обучения *начальное обучение новому движению*. Обучение на данном этапе направлено на создание общего представления о новом движении. Предварительное представление о движении служит основой для предстоящих двигательных действий. Это требует точного и последовательного создания образа нового движения. Ребенок получает первичные сведения об упражнении: форме, направлении, решающих действиях, отдельных положениях. Эта информация может носить описательный характер и дополняться количественными значениями технических действий.

Создание представления на данном этапе обучения может быть дополнено двигательным опробованием: зафиксировано отдельное положение, проимитировано с помощью преподавателя или воспроизведено в максимально облегченных условиях (на тренажере). При этом ребенок получает определенные мышечные ощущения (двигательную информацию), которые расширяют сведения о технике нового упражнения.

**Второй этап** обучения *углубленное разучивание движения*. Это решающий этап обучения. Он направлен на овладение основами техники нового движения. Деятельность педагога здесь складывается из следующего:

1. Постоянного наблюдения за ходом выполнения движения.

2. Сопровождения выполнения упражнения словесными и иными сигналами.

3. Оказания непосредственной помощи для облегчения выполнения.

4. Обеспечения безопасности обучения.

5. Исправления ошибок путем коррекции действий ребенка в процессе выполнения движения.

6. Планирования последующих заданий.

При планировании и организации обучения новому движению учитываются следующие моменты:

* при разучивании на одном занятии нескольких новых движений требуется их чередование с уже освоенными;
* для лучшего запоминания движения желательно его повторять на каждом занятии;
* перерыв между подходами выполнения элементов не должен превышать 3 минут.

В результате активной работы взрослого и ребенка на втором этапе обучения уточняется представление о новом движении, происходит овладение основами двигательного действия. На этом этапе возможно дробное изучение упражнения, а также целостное выполнение разучиваемого движения в естественных или облегченных условиях. Результатом обучения на данном этапе является технически правильное и самостоятельное выполнение движения. При этом возможны еще неточности в деталях техники, нестабильность.

**Третий этап** обучения *закрепление и совершенствование движения*. Данный этап направлен на стабилизацию техники и совершенствование выполнения изучаемого движения изучаемого движения. Это достигается в результате целостного и самостоятельного повторения упражнения в условиях близких к соревновательным.

Программа кружка «Юный акробат» рассчитана на детей от 5 до 7 лет. Основной формой работы по программе являются групповые учебно-тренировочные занятия. Занятия проводятся один раз в неделю, группой по 12 человек, продолжительностью 30 минут. Общее количество занятий в год – 36, из них 18 занятий на тему «Акробатические элементы», и 18 занятий на тему «Акробатические композиции».

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№недели/ занятия** | **Содержание занятий/ задачи** | **Кол-во часов** |
| **1 неделя** | Ознакомить детей с работой секции. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях по спортивной гимнастике. Диагностика физической подготовленности детей | 30 мин. |
| **2 неделя занятие 1** | 1. Обучать подготовительным упражнениям к группировке;2. Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе;3. Ознакомить детей с перекатами;4. Игра «Пингвин с мячом».  | 30 мин. |
| **3 неделя****Занятие 2** | 1. Выполнять упражнения, подводящие к изучению кувырка вперед и назад.2. Выполнять упражнения, подводящие к изучению стойки на лопатках3. Развивать гибкость;4. Игра «Мяч сквозь обруч». | 30 мин. |
| **4 неделя****Занятие 3** | 1. Упражнять в ползании по наклонной доске.2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног;3. Развивать силовые способности;4. Игра «Что изменилось?» | 30 мин. |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№недели/ занятия** | **Содержание занятий/ задачи** | **Кол-во часов** |
| **1 неделя****Занятие 4** | 1. Разучить гимнастические упражнения на лестнице2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений;3. Развивать скоростные качества.4. Игра «Ищи ведущего». | 30 мин. |
| **2 неделя****Занятие 5** | 1. Разучить упражнение « Ласточка».2. Ознакомить с упражнением «кувырок вперед»3. Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке.4. Игра «Лови и бросай - упасть не давай». | 30 мин. |
| **3 неделя****Занятие 6** | 1. Повторить упражнение «Ласточка».2. Разучить упражнение «Коробочка».3. Обучать выполнению упражнению упражнения «Кувырок вперед» (со страховкой)4. Игра «Удочка» | 30 мин. |
| **4 неделя****Занятие 7** | 1. Разучить упражнения: «Рыбка», «Лягушка».2. Совершенствовать упражнение «Коробочка» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом.3. Совершенствовать кувырок вперед (самостоятельное выполнение)4. Игра «Пожарные на учении».  | 30 мин. |

  **НОЯБРЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№недели/ занятия** | **Содержание занятий/ задачи** | **Кол-во часов** |
| **1 неделя****Занятие 8** | 1. Разучить полушпагаты.2. Повторить упражнения: «Рыбка», «Лягушка».3. Совершенствовать кувырок вперед (из упора присев в упор присев).4. Игра «Быстрый мячик». | 30 мин. |
| **2 неделя****Занятие 9** | 1. Разучить упражнение «Корзиночка», упражнение «Мостик» из положения, лежа на животе.2. Повторить полушпагаты.3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд).4. Игра «Кто ловчее?». | 30 мин. |
| **3 неделя****Занятие 10** | 1. Обучить упражнению «Стойка на лопатках».2. Повторить упражнение «Корзиночка»3. Разучить упражнение Складка».4. Игра «Выручай!» | 30 мин. |
| **4 неделя****Занятие 11** | 1. Повторить упражнения: «Ласточка», «Коробочка», «Рыбка».2. Обучить выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев.3. Разучить переход из положения «Мостик», в положение «Упор присев».4. Игра «Ловля обезьян».  | 30 мин. |

   **ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№недели/ занятия** | **Содержание занятий/ задачи** | **Кол-во часов** |
| **1 неделя****Занятие 12** | 1. Повторить упражнения: «Лягушка», «Полушпагаты».2. Разучить переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо.3. Обучить упражнению «Стойка на голове».4. Релаксация «Спящий котенок». | 30 мин. |
| **2 неделя****Занятие 13** | 1. Учить выполнению упражнения «Шпагаты».2. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (со страховкой).3. Совершенствовать упражнение «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд)4. Игра «Сороконожка на лыжах». | 30 мин. |
| **3 неделя****Занятие 14** | 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (из упора присев в упор присев).2. Разучить комбинацию из акробатических упражнений («ласточка», два 3. кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках, переход в полушпагат через плечо).4. Игра «Прыгать много и легко, прыгать очень далеко».  | 30 мин. |
| **4 неделя****Занятие 15** | 1. Разучить упражнение «Крокодильчики».2. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (со страховкой).3. Обучить выполнению упражнения «Кувырок назад» через плечо.4. Игра «Школа мяча». | 30 мин. |

   **ЯНВАРЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№недели/ занятия** | **Содержание занятий/ задачи** | **Кол-во часов** |
| **1 неделя****Занятие 16** | 1. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (самостоятельно).2. Обучить упражнению «Стойка на руках».3. Совершенствовать упражнение «Кувырок назад» через плечо.4. Игра «Лягушки и цапли».  | 30 мин. |
| **2 неделя****Занятие 17** | 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой).2. Повторить комбинацию из акробатических элементов («ласточка»; два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках; переход в полушпагат через плечо; «коробочка», поворот на спину; «мостик», с переходом на спину и в упор присев; кувырок назад через плечо).3. Релаксация «Облака»  | 30 мин. |
| **3 неделя****Занятие 18** | 1. Повторить упражнения: « Полушпагаты», «Шпагаты».2. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой).3. Ознакомить с упражнением «Переворот боком».4. Игра «Перелет птиц».  | 30 мин. |
| **4 неделя****Занятие 19** | 1. Повторить упражнение «Рыбка» с перекатом в упражнение «Лодочка».2. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с опорой у стены (самостоятельно).3. Обучить упражнению «Переворот боком» с согнутыми ногами.4. Игра «Жмурки»  | 30 мин. |

 **ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№недели/ занятия** | **Содержание занятий/задачи** | **Кол-во часов** |
| **1 неделя****Занятие   20** | 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с поворотом на 180 градусов (со страховкой).2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» с согнутыми ногами (самостоятельно).3. Игра «Два Мороза».  | 30 мин. |
| **2 неделя****Занятие   21** | 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно).2. Обучить упражнение «Переворот боком» с прямыми ногами.3. Развивать координацию.4. Игра «Пятнашки». | 30 мин. |
| **3 неделя****Занятие 22** | 1. Обучить упражнению «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик».2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой).3. Развивать силовые способности.4. Игра «Волк во рву».  | 30 мин. |
| **4 неделя****Занятие 23** | 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (со страховкой).2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой).3. Развивать координацию и ловкость;4. Игра «Мышеловка» | 30 мин. |

  **МАРТ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№недели/ занятия** | **Содержание занятий/ задачи** | **Кол-во часов** |
| **1 неделя****Занятие 24** | 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (самостоятельно).2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (самостоятельно).3. Способствовать развитию выносливости4. Игра «Выручай!»  | 30 мин. |
| **2 неделя****Занятие 25** | 1. Ознакомить с элементами вольных упражнений2. Обучать комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед3. Развивать координацию.4. Игра «Ловля обезьян»  | 30 мин. |
| **3 неделя****Занятие 26** | 1. Повторить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед2. Совершенствовать группировку и перекаты в группировке.3. Развивать равновесие и выносливость.4. Игра «Удочка».  | 30 мин. |
| **4 неделя****Занятие 27** | 1. Совершенствовать комбинацию вольных упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед.2. Повторить полушпагаты.3. Развивать гибкость.4. Игра «Пожарные на учении»  | 30 мин. |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№недели/ занятия** | **Содержание занятий/ задачи** | **Кол-во часов** |
| **1 неделя****Занятие   28** | 1. Повторить стойку на руках2. Обучить комбинации: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.3. Развивать координационные способности.4. Игровое упражнение «Качалочка»  | 30 мин. |
| **2 неделя****Занятие 29** | 1. Повторить кувырок вперед, кувырок назад.2. Повторить комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.3. Развивать выносливость.4. Игровое упражнение «Цапля».  | 30 мин. |
| **3 неделя****Занятие 30** | 1. Совершенствовать комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.2. Повторить упражнение «Коробочка».3. Развивать гибкость.4. Игровое упражнение «Морская звезда».  | 30 мин. |
| **4 неделя****Занятие 31** | 1. Повторить упражнение «Корзиночка».2. Разучить комбинацию: стойка на руках, кувырок вперед, переход в «мостик», через плечо в полушпагат.3. Развивать силовые способности.4. Релаксация «Спящий котенок».  | 30 мин. |

   **МАЙ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ недели/ занятие** | **Содержание занятий/задачи** | **Кол-во часов** |
| **1 неделя****Занятие 33** | 1. Разучить упражнение «Мостик» из положения лежа на спине;2. Повторить полушпагаты;3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков вперед);4. Игровое упражнение «Самолет».  | 30 мин. |
| **2 неделя****Занятие 34** | 1. Обучать упражнению «Стойка на лопатках»2. Повторить упражнение «Корзиночка»;3. Разучить упражнение «Складка»;4. Игровое упражнение «Карусель». | 30 мин. |
| **3 неделя****Занятие 35** | 1. Повторить упражнение «ласточка», «корзиночка», «коробочка»;2. Обучать выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев;3. Разучить переход из положения «мостик» в положение «упор присев»;4. Игровое упражнение «Танец медвежат».  | 30 мин. |
| **4 неделя****Занятие 36** | 1. Повторить упражнения «лягушка», полушпагат;2. Разучить переход из положения «упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо;3. Повторить комбинацию: кувырок вперед - кувырок назад - стойка на лопатках;4. Игровое упражнение «Колобок». | 30 мин. |