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 лопатках  3. 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 лестнице  2. 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 выносливости  4. Игра «Выручай!» | 30 мин. |
| **2 неделя**  **Занятие 25** | 1. Ознакомить с элементами вольных упражнений  2. Обучать комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед  3. 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 вперед  2. 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 руках  2. 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. |