**Авторская программа «Акробатика в художественной гимнастике»**

**для детей дошкольного возраста**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная программа составлена на основе общей программы по художественной гимнастике

и ***новых правил*** соревнований международной федерации художественной гимнастики на 2013 – 2016 годы.

Слово «акробатика» произошло от греческого слова «акробатэс» - хожу на цыпочках, лезу вверх.

**Акробатические упражнения** - одно из эффективных средств совершенствования устойчивости к различным ускорениям при перемещениях человека в пространстве.

Акробатические упражнения в художественной гимнастике используются как средство физической и общей двигательной подготовки гимнасток. Они способствуют развитию силы, ловкости, гибкости пространственной ориентации и являются прекрасным средством тренировки вестибулярного аппарата. Навыки, приобретенные на занятиях акробатическими упражнениями, отличаются выраженной прикладностью и могут быть использованы в самых разнообразных ситуациях.

**Цель:** повышение качество выполнения гимнастических упражнений художественной гимнастики развивая вестибулярную устойчивости к различным ускорениям при перемещениях гимнастки в пространстве

**Задачи:**

1. Содействовать укреплению здоровья и гармоническому развитию всех органов и систем растущего организма.
2. Развивать и совершенствовать вестибулярный анализатор средствами акробатических упражнений. Последовательное овладение акробатическими упражнениями.
3. Всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием скоростно – силовых качеств, гибкости, ловкости и прыгучести.
4. Специальная техническая подготовка и формирование гимнастического стиля выполнения упражнений.

**Принципы и подходы** в организации образовательного процесса:

**Принцип оздоровительной направленности. Н**аправленно воздействовать на процессы функционального развития организма, чтобы обеспечить их оптимальные темпы при обязательном условии укрепления здоровья. Преобладание циклических, прежде всего беговых упражнений для тренировки общей выносливости – наиболее ценного оздоровительного качества

**Принцип развивающего обучения**. При обучении движениям следует учи­тывать «зону ближайшего развития», т. е. предлагаемые упражнения должны быть направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережать его.

**Принцип воспитывающего обучения.** В процессе обучения обязательно решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).

**Принцип сознательности и активности**. Основополагающий принцип обучения движениям. Он предполагает понимание детьми сути производимого ими того или иного движения. Начиная с 3-х лет: постепенно подводим ребенка к пониманию сути движения, умению сравни­вать качественные характеристики (темп, ритм, амплитуду), мышечно ощу­щать его.

**Принцип наглядности**. Привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных, звуковых ориентиров

**Принцип доступности и индивидуальности**. Развитие детей с учетом возрастных особенностей и индивидуальных различий. Принцип доступности предполагает включение таких трудностей, которые могут быть успешно преодолены при мобилизации физических и моральных сил ребенка, но без нарушения оздоровительного эффекта занятий. Следует придерживаться правил: от известного к неизвестному, от простого к более сложному, от освоенного к неосвоенному соблюдая постепенность.

**Принцип систематичности.** Правильно организованное физическое воспитание предусматривает учет всей совокупности условий и подбор физических упражнений в определенной системе и последовательности.

**Принцип прогрессирования.** В процессе занятий физическая нагрузка должна постепенно возрастать. Как только нагрузка становится привычной, она уже не может вызывать положительные изменения в организме. Чтобы обеспечить дальнейшее повышение функциональных возможностей, нужно систематически увеличивать объем и интенсивность нагрузок. Прогрессирование требований лишь тогда будут вести к положительным результатам, когда новые задания связанные с ними нагрузки посильны для детей, соответствуют их возрастным и индивидуальным возможностям.

Для рациональной организации детей на занятиях физической культуры используются **методы**

**Словесный метод**

**Наглядный метод**

**Наглядно – зрительные приемы:**

* показ физических упражнений
* использование наглядных пособий (картинки, рисунки, фотографии)
* зрительные ориентиры (предметы, разметка поля)
* объяснения
* пояснения
* указания
* подача команд, распоряжений, сигналов
* вопросы к детям
* образный сюжетный рассказ
* беседа
* словесная инструкция

**Наглядно – слуховые приемы**:

музыка, песни

**Тактильно – мышечные приемы:**

непосредственная помощь педагога

**Цель:** обращен к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения

**Цель:** создать зрительное, слуховое, мышечное представление о движении. Важно обеспечить яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений ребенка

**000000000**

**Цель:** закрепляет на практике знания, умения, и навыки основных движений, способствует созданию мышечных представлений о движении

**Практический метод**

* повторение упражнений без изменения и с изменениями
* проведение упражнений в игровой форме
* проведение упражнений в соревновательной форме

**выбор способа организации детей на занятии зависит от:**

* новизны, сложности и характера упражнений; задач занятия;
* материальной оснащенности и места проведения занятия; возраста детей и их подготовленности;
* умений педагога

**размеров помещения (площадка, зал);**

**наличие оборудования;**

индивидуальный

поточный

фронтальный

**способы**

посменный

групповой

подгруппой фронтально

подгруппой поточно

**Особенности проведения занятий**

Наиболее рационально изучать акробатические упражнения *фронтальным методом*.

За время, отведенное на акробатику следует выполнить *5 – 8 упражнений*, повторяя каждое

*4 – 8 раз*

Примерная *схема* чередования упражнений:

перекаты – кувырки – стойки – соединения кувырков – мосты – прыжки – перевороты – соединения стоек с перекатами и кувырками – выполнение упражнений в виде соревнования или игры.

**Методы** обучения

Изучение акробатических упражнений осуществляется при помощи методов *расчлененно – конструктивного* и *целостного* обучения.

*Расчлененно – конструктивного –* изучаемый элемент расчленяется на составные части, которые последовательно осваиваются детьми*.*

Метод *целостного обучения* используется при изучении технически несложных элементов и соединений, а также в случаях, когда формируемый навык не поддается расчленению. Для формирования двигательного навыка использование подводящих упражнений, дополнительных ориентиров, варьирование условий.

Метод *программированного* обучения **по схеме**

* название упражнения
* техника выполнения
* что нужно знать при освоении данного упражнения
* что нужно уметь

Для закрепления и совершенствования упражнения используют *метод стандартного* упражнения **–** самостоятельное выполнение освоенного упражнения.

Метод *переменного* упражнения. Создание изменяющихся условий при выполнении освоенного упражнения.

**Структура** занятия

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Группы**  **Части занятий** | **длительность частей занятий** | | |
| **начальная подготовка** | | |
| **Подготовительная часть** | 10 – 15 мин | Организация детей. Функциональная подготовка организма | Упражнения на внимание  ОРУ  Подготовительные упражнения  Скоростные упражнения |
| **Основная часть** | 25 – 30 мин | Освоение двигательным умениям и навыкам и их совершенствование  Воспитание физических качеств и способностей к анализу движений | Изучение основных упражнений связанных с проявлением:   * быстроты * силы * выносливости * скоростно – силовые упражнения |
| Закрепление и совершенствование основных упражнений связанных с проявлением:   * быстроты * силы * выносливости * силовые упражнения   упражнения на выносливость |
|  | |  |
| **Заключительная часть** | 3 – 5 мин | Физиологически оправданное завершение тренировки | Реабилитационные упражнения  на дыхание  на расслабление  упражнения на внимание |

**Типы занятий**

В основу предложенной классификации физкультурных занятий положены **три главных принципа:**

* отбор содержания развития;
* методы и приемы развития;
* характер образовательных задач

**По содержанию**

классическое занятие

на подвижных играх

ритмическая гимнастика

с использованием спортивных упражнений

комплексное

с использованием элементов спортивных игр

комбинированное

**По методам и приемам**

игровое

с использованием карточек

комбинированное

сюжетное

с применением метода творческих заданий

**По образовательным задачам**

вводное

повторное

тренировочное

смешанное

итоговое

учетно - контрольное

**Содержание программы**

В художественной гимнастике используются упражнения акробатики

**Акробатические упражнения**

Балансирования

Вращения

шпагаты

перекаты

мосты

кувырки

равновесия

повороты

перекидки

стойки

перевороты боком

полуперевороты

Акробатические упражнения обогащают выразительную пластику комбинаций, вносят необходимый контраст, возникающий за счет перехода из стойки на ногах в партер, в положение, лежа в группировке. Кроме того, они повышают элемент риска в упражнениях с предметами, подчеркивают спортивную направленность художественной гимнастики.

Существует прямая зависимость между вестибулярной устойчивостью и качеством выполнения сложных гимнастических упражнений, связанных с вращением тела. От уровня вестибулярной устойчивости зависит точность дифференцировки в пространстве и качество формирования двигательных навыков.

С помощью специально подобранных упражнений можно оказывать положительное влияние на функциональное состояние вестибулярного анализатора. Необходимо специально тренировать вестибулярный анализатор. Специальные вращательные движения следует выполнять на каждом занятии, чередуя активные виды вращений с пассивными.

**Содержание**

*Группа начальной подготовки 1 года обучения*

акробатика

* кувырки вперёд: в сед на колене, с быстрым подъёмом
* кувырки назад: на колени, в упор присев
* стойка на лопатках без рук
* стойка на груди с длительной фиксацией положения
* стойка на локтях
* опускание в «мост» без помощи

*Группа начальной подготовки 2 года обучения*

акробатика

* стойка на лопатках с разнообразной работой ногами
* стойка в «мостике» на одной ноге
* стойка в «мостике» на одной руке
* переворот боком вправо и влево
* переворот вперёд на две ноги с помощью
* переворот назад в положение, лёжа на животе, руки вверх с помощью

*Учебно-тренировочные группы 1 года обучения*

акробатика

* стойка на груди с разнообразной работой ногами
* стойка на руках ноги вместе у опоры
* стойка на руках ноги врозь с помощью
* переворот вперёд на две ноги из упора присева, толчком двух ног с помощью
* переворот назад на две ноги, толчком двух ног с помощью
* опускание в «мост» без помощи на одну руку

*Учебно-тренировочные группы 2 года обучения*

акробатика

* переворот вперёд с колен через стойку на локтях
* переворот боком вправо и влево на одной руке
* переворот назад в положение, лёжа на животе, руки вверх
* кувырки вперёд без рук
* переворот вперёд на две ноги из упора присева, толчком двух
* переворот назад на две ноги, толчком двух

*Упражнения для развития равновесия*

* комплексы динамических и акробатических упражнений, направленных на укрепление

вестибулярного аппарата

* удержание устойчивого положения после вращательных движений
* прыжки через гимнастическую скамейку
* перевороты боком на гимнастической скамейке
* простейшая работа предметом с закрытыми глазами
* игры: «Тоннель», «Узкий мостик», «Прогулка в горы», «Мы -пожарные», «Весёлое путешествие

*Учебно-тренировочные группы 3 года обучения*

*Упражнения для развития функции равновесия*

* комплексы динамических и акробатических упражнений, направленных на укрепление

вестибулярного аппарата

* «Пружинки» на одной ноге, с закрытыми глазами
* стойки на различной опоре
* удержание устойчивого положения после больших прыжков
* удержание устойчивого положения после вращательных движений
* перевороты назад на гимнастической скамейке
* работа предметом с закрытыми глазами
* Игры: «Делай точней», «Тоннель»

акробатика

* перекат назад через плечо в стойку на груди
* кувырки вперёд без зрительного контроля
* переворот вперёд из положения, лёжа на животе через стойку на груди
* переворот вперёд на две ноги
* переворот назад на одну ногу

*Учебно-тренировочные группы 4 года обучения*

*Упражнения для развития равновесия*

* комплексы динамических и акробатических упражнений, направленных на укрепление

вестибулярного аппарата

* удержание устойчивого положения после вращательных движений
* прыжки через гимнастическую скамейку
* мгновенная остановка после выполнения больших прыжков
* комплексы акробатических упражнений, направленных на укрепление вестибулярного

аппарата

* перевороты вперёд на гимнастической скамейке
* разнообразная работа предметом с закрытыми глазами

акробатика

* переворот вперёд на одну ногу
* переворот вперёд на одну ногу со сменой ног
* переворот назад на одну ногу со сменой ног
* в стойке на локтях, вытянув ноги над полом, поворот вокруг себя на 90`.

*Учебно-тренировочные группы 5 года обучения*

*Упражнения для развития функции равновесия*

* комплексы динамических и акробатических упражнений, направленных на укрепление

вестибулярного аппарата

* «Пружинки» на одной ноге, с закрытыми глазами
* удержание устойчивого положения после больших прыжков
* удержание устойчивого положения после вращательных движений
* перевороты назад на гимнастической скамейке
* игры: «Делай точней», «Тоннель»
* работа предметом с закрытыми глазами
* разнообразные броски и ловли скакалки с закрытыми глазами

акробатика

* стойка на руках без помощи
* в стойке на локтях, вытянув ноги над полом, поворот вокруг себя на 180`.
* переворот назад из седа, махом одной ноги
* переворот назад на одну руку

**Литература**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ашмарина Б. А. | «Теория и методика физического воспитания | М. просвещение | 1990 г. |
| И.В. Винер  Н.М. Горбулина  О.Д. Цыганкова | Физическая культура. Гимнастика. 1 – 4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений | Москва «Просвещение» | 2011г. |
| Карпенко Л.А. | Методические указания по использованию современных средств художественной гимнастики. | ГДОИФК Л. | 1998 г. |
| Л. Кечеджиева  М. Ванкова  М.Чипрянова | Обучение детей художественной гимнастике | Москва «Физкультура» | 1985г. |
| В.П. Коркин | Спортивная акробатика Учебник для институтов физической культуры | М - Физкультура и спорт | 1981г. |
| Т.С. Лисицкая | Художественная гимнастика. Учебник для институтов физ. культуры | М. Физкультура и спорт | 1982г. |