

# **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

**Манина Вера Адамовна**

инструктор ФИЗО первой квалификационной категории

МБДОУ ЦРР ДС «Белоснежка»

г. Новый Уренгой, ЯНАО

## **КРУЖКОВАЯ РАБОТА «ЮНЫЙ АКРОБАТ»**

**Аннотация:** в статье описывается опыт создания спортивно-оздоровительного кружка «Юный акробат». Определяются цели и задачи кружка, описываются этапы реализации и план распределения занятий, а также спортивные упражнения кружка. Статья содержит иллюстрированный материал.

**Ключевые слова:** спортивно-оздоровительный кружок, спортивные упражнения.

Актуальность кружковой работы состоит в том, что в спортивно-оздоровительные группы зачисляются учащиеся, желающие заниматься спортом. На начальном этапе осуществляются всесторонняя физическая подготовка, развитие общих и специальных физических качеств акробата. Выбор спортивной специализации в детском дошкольном возрасте.



Необходимость в кружковой работе по спортивной акробатике обусловлена климатическими условиями районов Крайнего Севера, интересами детей, запро- сами родителей.

**Цель кружковой работы** – подготовка и создание условий для базовой под- готовки юного спортсмена к переходу на начальный этап подготовки.

**Задачи для спортивно-оздоровительной группы:**

– привития здорового образа жизни стойкого интереса к занятиям спортом;

- развитие общих и специальных физических качеств (координации движения, гибкости, чувство баланса, быстроты); развитие волевых качеств;
- воспитание спортивного трудолюбия, целеустремленности и настойчивости, создание интереса к занятиям спортом

**Этапы реализации: 2 года**

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Год рождения
1	Горбунова Нина	28.03.2009 г.р.
2	Довговецкая Анна	09.09.2009 г.р.
3	Ичакаева Аида	09.09.2009 г.р.
4	Карнаух Милана	24.04.2009 г.р.
5	Садыгова Сарина	02.06.2009 г.р.
6	Трофимова Алена	10.08.2009 г.р.

Направление деятельности – физическое развитие ребенка

Среда 11.00-11.30.

Руководитель кружка:

Манина Вера Адамовна

Тематический план кружковой работы «Юный акробат».

№	Тематическое занятие	Количество часов	Дата проведения
Сентябрь	Понятие о физической культуре. Построение изучение разминки. Хореографии.	4	Сентябрь
Октябрь	Изучение кувырка, положение группировки. Изучение позиций по хореографии.	4	Октябрь
Ноябрь	Изучение седов, перекатов. Стойки на носках. ОРУ с гимнастической палкой.	4	Ноябрь
Декабрь	Перекаты на спину вернуться в положения группировки. Изучение демипле (полуприсед) с гимнастическими палками.	4	Декабрь
Январь	Изучение из стойки перекатов вперед на спину.	4	Январь
Февраль	Кувырок вперед закончить упор в присед. Изучение грандбадман (махи ногами попеременно возле шведской стенке)	4	Февраль
Март	Стойка на лопатках, перекаты назад. Упражняться в позиции батмантьдью.	4	Март
Апрель	Стойка на голове. Закреплять все выученные позиции.	4	Апрель
Май	Изучение кувырка назад вернуться в группировку. Повторять изученные позиции.	4	Май



Примерный план распределения часов в кружковой работе

1 год обучения (5 лет – 10 человек в группе) – 25 минут в неделю.

№ п/п	Содержание занятий. Ме- сяцы.	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего часов
I	Теоретические занятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	35
II	Практические занятия:										
1	ОФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45
2	СФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45
3	Акробатические упраж- нения	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45
4	Подвижные игры с элементами акробатиче- ских упражнений			5		5		5		5	20
5	Игры эстафеты		5		5		5		5		20
6	Участие в соревнованиях										
	Всего часов в месяц	4	4	4	4	4	4	4	4	4	360

2 год обучения (6 лет – 10 человек в группе) – 30 минут в неделю.

№ п/п	Содержание занятий. Месяцы.	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего часов
I	Теоретические занятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	35
II	Практические занятия:										
1	ОФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45
2	СФП	10	10	10	10	10	10	10	10	10	90
3	Акробатические упражнения	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45
4	Подвижные игры с эле- ментами акробатиче- ских упражнений			3		3		3		3	12
5	Игры эстафеты		5		5		5		5		20
6	Участие в соревнова- ниях										
	Всего часов в месяц	4	4	4	4	4	4	4	4	4	360 ч

*Методические указания.* В спортивно-оздоровительных группах 1 и 2 годов обучения принимаются все желающие заниматься спортом прошедшие специальный отбор, прошедшие медицинский осмотр и имеющие разрешение врача. На каждом НОД надо включать разнообразные упражнения на силу, гибкость,

быстроту, ловкость из различных видов спорта и проводить их игровым или соревновательным методами. При игровом методе рекомендуется широко использовать подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики и различными предметами. Но лучший эффект дает соревновательный метод, т.к. для ребят этого возраста характерно стремление выполнять упражнение лучше, чем кто-либо и получить за это высшую оценку в группе. При соревновательном методе повышается интерес к изученным упражнениям, воспитывается целеустремленность, настойчивость, инициатива.



Программа I года обучения.

*Теоретические занятия.*

Задачи кружковой деятельности.

1. Зарождение спортивной акробатики, как вид спорта: его характеристика и значение.

2. Понятие о гигиене. Личная гигиена, гигиена тела, рук, ног, одежды, обуви.

Во время тренировочных занятиях. Гигиенические требования к спортивной форме.

3. Оборудование и инвентарь для занятий спортивной акробатикой. Перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятий.

4. Поведение спортсмена- ребенка на занятиях, проводимых в детском саду.

*Практические занятия.*

Общая физическая подготовка.

1. Основная гимнастика: строевые упражнения. Общее понятие о строевом строении по росту. Равнение по носкам. Повороты направо и налево. Ходьба, ходьба на носках, в полу приседе. Бег, высоко поднимая колени.

2. Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук, туловища и ног, без предметов и с предметами. Положения для рук: в стороны, вперед, вверх, назад, перед грудью, к плечам, за голову. Упражнения для туловища: наклоны вперед, в сторону, назад. Повороты туловища влево и вправо. Упражнения для ног: приседание, поднимание ноги вперед, в сторону, назад. Лазание. Лазание по наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке, поочередно переставляя ноги и перехватываясь руками.

3. Легкоатлетические упражнения: прыжки в длину с места, бег 10 и 20 метров.

4. Подвижные игры.

5. Эстафеты.

*Акробатические упражнения:*

Группировка в положении сидя, лежа. Перекаты вперед, в сторону, назад. Стойка на лопатках. Равновесие «ласточка».

Примерные соединения: из основной стойки – группировка, перекат назад в стойку на лопатках. Из положения лежа на животе – перекат вправо или влево и , сгибая руки и ноги, мост. Полушпагат, сед ноги вперед, наклон вперед ( грудью коснуться колен), перекат назад, стойка на лопатках.

II год обучения.

*Теоретические занятия.*

1. Понятие о физической культуре. Задачи и содержание их работы по подготовке кружковцев разрядников.

2. Спортивная акробатика, как вид спорта: его характеристика и значение.

3. Личная гигиена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание, обтирание). Гигиенические требования к спортивной форме.

4. Значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований.

Права и обязанности участников. Костюмы участников соревнований.

5. Оборудование и инвентарь для занятий спортивной акробатики.

Перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятий. Его значение. Порядок установки и уборки инвентаря.

6. Поведение кружковцев в спортивном зале.

7. Разумное использование свободного времени.

8. Результат работы.

*Практические занятия.*

Общая физическая подготовка.

1. Основная гимнастика: Строевые упражнения. Повторять материал 1-го года обучения. Понятие о шеренге, колонне, флангах, фронте, дистанциях, интервале. Предварительные и исполнительные части команды: основная стойка, смирино, вольно. Построение, равнение, расчет. Повороты.

Ходьба и бег – повторить программу 1-го года обучения.

2. Общеразвивающие упражнения: повторить программу 1-го года обучения. Упражнения без предметов и с предметами: упражнения для всего тела - приседание с наклоном вперед и отведением рук назад, в упоре лежа сгибание и пригибание тела (научить различать положения группированное, прямое, прогнутое и согнутое тело). Из седа ноги врозь наклоны вперед, вправо, влево. Из упора присев ноги выпрямить, руки от пола не отрывать. Из положения упора согнувшись переход в упор лежа и обратно.

Упражнения со скакалкой: прыжки с продвижением вперед, назад, в сторону. Прыжки в полу приседе.

3. Лазание. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в смешанных упорах. Лазание по канату с помощью рук и ног.

4. Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие дистанции (30 и 60 метров) из различных стартовых положений. Прыжок в длину и в высоту с места и с разбега. Прыжки через препятствия.

5. Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения.

1. Упражнения с гимнастической палкой: повторить программу 1-го года обучения.
2. С возвышения, прыжки с поворотом на 180 градусов согнув ноги, прогнувшись на точность приземления.
3. Упражнения с применением различных тренажеров (комплекс «Здоровье», эспандеры и др.).
4. Перекладина: повторить упражнения 1-го года обучения. Вис на одной руке (поочередно правой и левой).

#### Акробатические упражнения.

Закрепить программу 1-го года обучения. Прыжок – кувырок. Мост наклоном назад из основной стойки. Стойка на голове и руках. Переворот в сторону (колесо), кувырок вперед с поворотом.

Примерные соединения: Из стойки ноги врозь, руки вверх, опуститься в мост. Сделать 5-6 покачиваний вперед и назад, лечь на спину, выпрямиться, перекат в сторону, упор лежа, упор присев, стойка на голове и руках, согнув ноги, упор присев, кувырок назад, прыжок с поворотом на 90 и 180 градусов. Из упора присев кувырок вперед с поворотом, встать и наклоном назад опуститься в мост, лечь на спину, выпрямиться, перекат в сторону, прогнуться, руки вверх в стороны, упор лежа, упор присев ноги скрестно, встать с поворотом кругом.

Выход педагогической деятельности: Участвовать в соревнованиях, между дошкольниками занимающихся в спортивной школе МБОУ СДЮСШОР «Сибирские медведи».

*Примечание: автором получено согласие и разрешение на использование библиографических сведений, упоминающихся в статье имен и фамилий, размещение фотографий.*

### **Список литературы**

1. Балобан В.Н.. Обучение в спортивной акробатике. Киев, «Здоровье», 1985 г.
2. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. – М.: ФиС, 1987г.
3. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта. – СПб.: СПбГАФК, 1996.
4. Былеева Л.В., Коротков И.М.. Подвижные игры. М., ФиС, 1982 г.
5. Верхшанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: ФиС, 1988г.
6. Вайцеховский С. М., Книга тренера. М., ФиС, 1982 г.
7. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М., ФиС, 1977 г.
8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1990.
9. Готовцев П. И., Дубровский В. И.. Спортсменам о восстановлении. М., ФиС, 1981 г.
10. Данилов К. Ю. О классификации упражнений на батуте. «Теория и практика физической культуры», 1963 г., № 8.
11. Данилов К. Ю. Прыжки на батуте. М., ФиС, 1978 г.
12. Данилов К. Ю. Роль упражнений на батуте. «Теория и практика физической культуры». 1971 г., № 1.
13. Данилов К. Ю. Сложные прыжки на батуте, М., ФиС, 1969 г.
14. Данилов К. Ю., Николаев Ю. В. Упражнения на батуте, М., ФиС, 1966 г.
15. Дубровский В. И. Массаж: поддержание и восстановление спортивной работоспособности, М., ФиС, 1988 г.
16. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. М., ФиС, 1970 г.
17. Коротков М. М. Подвижные игры для детей., М.. «Советская Россия», 1987 г.
18. Куклевский Г. М. Гигиена физкультурника. «Медицина», 1971 г.

19. Курьес В. Н., Смолевский В. М. Сложные акробатические прыжки. М., ФиС, 1985 г.
20. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике. М., ФиС, 1984 г.
21. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999 г.
22. Пунин А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям. М., ФиС, 1969 г.
23. Романенко В. А., Максимович В. А. Круговая тренировка. М., ФиС, 1986 г.
24. Тюрин А. М., Васичкин В. И. Техника массажа. Ленинград, «Медицина», 1986 г.
25. Филин В. Н. Теория и методика юношеского спорта. М., ФиС, 1987 г.
26. Гимнастика и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры под общей редакцией Смолевского В. М., М., ФиС, 1987 г.
27. Психология. Учебник для институтов физической культуры под редакцией В. М. Мельникова, М., Фис, 1987 г.
28. Спортивная акробатика. Учебник для институтов физической культуры под редакцией В. П. Коркина, М., ФиС, 1981 г.
29. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Под ред. Ю. Ф. Курамшина М., ФиС, 1981 г.
30. Медицинский справочник тренера. Составитель В. А. Геселевич. М. ФиС, 1976 г.