Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Ухтинский технический лицей им. Г.В. Рассохина»



**Преподавание акробатики детям и подросткам. Педагогические принципы**

**Автор** – Благодатских Виталия Александровна

Ученица МАОУ УТЛ

10 «А» класса;

**Научный руководитель** – Ковалев Алексей Игоревич

город Ухта

2024

**ОГЛАВЛЕНИЕ:**

Введение……………………………………………………………..……...………………3

Глава 1. Что такое «акробатика»?……………………………………………...…...……..4

Глава 2. Акробатика как вид спорта для детей…………………………………………..5

Глава 3.Составление плана по классической акробатике. База акробатики…………..6–9

Глава 4.Составление плана занятия по акробатике с упором на гимнастику ……......10–12

Глава 5.Составление плана по партерной акробатике…..…….………………………..13–14

Глава 6.Составление плана по прыжковой акробатике…………...………………..…...15-16

Заключение…………………………………………….…………………………………....17

Источники информации. …………………………………………………..…………........18

Приложение…………………………………………………………………………………19-21

**ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность работы:** уже на протяжении шести лет хореография и акробатика является неотъемлемой частью моей жизни. Поэтому два года назад я решила связать свою жизнь с преподавательской деятельностью. Моим профилем преподавания стала акробатика. За эти два года я перепробовала огромное количество различных систем преподавания, планов по преподаванию акробатики, техник по разучиванию акробатических элементов, но этого всего не хватало для полноценного преподавания акробатики детям, прогресс у детей был небольшой. Поэтому я загорелась идеей создания полноценного универсального комплекса программ по преподаванию акробатики детям и подросткам.

**Цель проекта:** составление полноценного комплекса программ занятий по акробатике для детей и подростков

**Задачи проекта:**

* изучить понятие «акробатика»;
* узнать об акробатических элементах и их классификации;
* изучить правильную технику преподавания элементов;
* найти новые методы преподавания
* составить планы занятий по акробатике
* написать разборы техники элементов и упражнений, входящих в комплекс занятий
* собрать все планы занятий в единый сборник
* сделать вывод;

**Методы проекта:**

* изучение интернет - статей;
* работа с элементами;
* составление единого комплекса;
* систематизация полученных результатов;

**Глава 1. Что такое акробатика?**

Акробатика - это вид спорта, в котором сочетаются элементы гимнастики, акробатики и танца. В России акробатика пользуется большой популярностью, как среди профессиональных спортсменов, так и среди любителей.

Акробатические трюки выполняются как в одиночку, так и в команде. Каждый участник команды выполняет свою роль в трюке, создавая сложную и впечатляющую композицию.

Акробатика требует высокой физической подготовки, гибкости, силы, координации и баланса. Она также развивает эстетическое восприятие, музыкальность и творческий потенциал.

В России акробатика является олимпийским видом спорта и входит в программу многих международных соревнований. Кроме того, в стране существует множество клубов и школ, где можно заняться акробатикой для развития своих спортивных навыков или просто для укрепления здоровья.

**Виды акробатики:**

Выделяют спортивную, цирковую, танцевальную, лыжную и специальную акробатику.

* **Спортивная** является отдельным видом спорта. В спортивной акробатике есть несколько видов программ: прыжковая, сольная, парная, групповая. На соревнованиях оценки выставляют по такому же принципу, как и в спортивной гимнастике, то есть учитывают координацию, технику и сложность номера.
* **Цирковая** включает несколько жанров циркового искусства: воздушная, силовая, прыжковая, конная, пластическая, комическая акробатика и т.д. В цирковой акробатике приемы делятся на динамические (сальто, перекаты и т.д.) и статические (удержание равновесия в сложных позициях).
* **Танцевальная** содержит в себе акробатические и танцевальные элементы. Акробатические элементы могут применять в разных танцевальных направлениях: классический танец, хип-хоп, чирлидинг и т.д.
* **Лыжная** акробатика является частью лыжного фристайла. Спортсмены совершают прыжки и сальто с трамплинов. На соревнованиях по лыжному фристайлу оценивают высоту и дальность полета, технику отрыва и приземления, а также элементы, которые выполнил спортсмен.

В моем случае актуальной является танцевальная акробатика. Следовательно, обучение и подготовка детей проходит с изучением, как акробатических, так и танцевальных элементов и связок.

**Глава 2. Акробатика как вид спорта для детей**

Спорт – это важная часть здорового образа жизни, которая особенно важна для развития детей. Одним из самых популярных видов спорта для детей является гимнастика, которая включает в себя акробатику.

Акробатика – это вид спорта, который требует совместной работы команды, развивает координацию и гибкость, а также формирует дисциплину и уверенность в себе у детей. Тренировки по акробатике могут начинаться уже с раннего возраста, начиная с 4-5 лет, что позволяет детям быстро развивать свои физические и моторные навыки.

Одним из основных преимуществ акробатики для детей является то, что она помогает формировать правильную осанку и предотвращать проблемы со спиной в будущем. Кроме того, акробатика позволяет развивать ловкость, гибкость, силу и выносливость, а также улучшает координацию движений.

В целом, акробатика – это отличный вид спорта для детей, который помогает им развивать свои физические и моторные навыки, формирует дисциплину и уверенность в себе, а также способствует правильному развитию и здоровью детей.

Исходя из того, что акробатикой дети могут начать заниматься уже с 4 лет, выделяют несколько групп подготовки по возрасту.

4–6 лет – На данном этапе закладываются самые основы акробатики. То есть ребенок только привыкает к тому, чем он занимается, все занятия направлены на общую физическую подготовку ребенка.

7–9 лет – В этом возрасте дети изучают все основы акробатики, то есть учатся хорошо стоять на руках, развивают свою гибкость, учатся правильно и высоко прыгать. Изучают простые акробатические элементы и дорожки. Некоторые, впервые выходят на соревнования.

10–12 лет – В данном возрасте юные спортсмены уже имеют хорошую базу акробатики, продолжают совершенствовать свое мастерство, также изучают сложные акробатические элементы, связки и дорожки. Выходят на соревнования.

В итоге, получилось три группы разного возраста, соответственно составление планов занятий на все три группы будут различаться, но основная база акробатики для всех будет одна.

Так как мы определились с основными группами подготовки детей, можем перейти к практической части работы.

**Глава 3. Составление плана занятия по классической акробатике. База акробатики**

Самый важный этап каждого занятия – это разминка. Ведь, если не размять и не подготовить тело спортсмена к следующей части занятия, ребенок может травмироваться. Также разминка помогает включиться в занятие и настроиться на занятие.

**Разогрев:** 1. Бег с дополнительными заданиями (бег спиной, галоп и т.д)

 2. Суставная разминка на месте

 3. Разминка, как полоса препятствий (включая координационную лестницу)

**Разогрев стоп и голеностопа :**

**У станка: 1.**Мячик или палочка (для разогрева стопы)

**2.** Плие - балетный термин, обозначающий сгибание одной либо обеих ног, приседание на двух либо на одной ноге

**3.** Релеве - подъём на полупальцы или пальцы на одной или двух ногах, а также поднимание работающей ноги на какую-либо высоту в любом направлении

**4.**Плие + релеве (на двух ногах, на одной ноге)

Акробатика требует очень хорошей физической подготовки и спортивной формы. Поэтому в занятия по акробатике всегда важно добавлять элементы ОФП. ОФП - это система физических упражнений для укрепления здоровья и развития всех физических качеств (ловкости, координации, выносливости, гибкости, скорости, силы). Она направлена на всестороннее физическое развитие человека. Особенно детям в возрасте 4-6 лет и 7-9 лет. В возрасте 10-12 лет нужно уметь поддерживать свою форму, поэтому для них мы вводим СФП. Специальная физическая подготовка (СФП) – обеспечивает готовность организма к высоким нагрузкам определённой направленности. Обычно на занятии мы отводим 10 минут для ОФП или СФП, а также если того требует занятие, в конце проводится силовой комплекс.

**Основная часть:**

* **Силовой комплекс (ОФП) :** 1**.** Упражнение на пресс (скручивания, складка, подъемы корпуса)

2**.** Упражнение на ноги (приседания, подьемы ног и удержание и т.д)

 3. Планка (нижняя, верхняя, на локтях)

После разминки и ОФП начинается основная часть занятия, на которой дети изучают подводящие упражнения к элементам, а также самые базовые элементы акробатики. В это время дети учатся стоять на руках, чувствовать опору, учатся делать самые простые перевороты через голову. Обычно данная работа проходит в линиях. Также при работе в линиях, дети учатся выполнять самые простые прыжки, так как почти все акробатические элементы требуют хорошего толчка, то есть высокого прыжка.

После основной работы в линиях, мы переходим к изучению акробатических элементов и дорожек, либо к их отработке. Чаще всего изучение любых акробатических элементов начинается с их разбора и объяснения правильной техники выполнения.

* **Работа по линиям:**
* Медвежонок – переход с рук на ноги в продвижении

|  |  |
| --- | --- |
| Упрощенный вариант | Усложненный вариант |
| Медленное выполнение | С подбивкой |
| - | двойной |
| - | С кабриолью |

* Ходьба в планке

|  |  |
| --- | --- |
| Упрощенный вариант | Усложненный вариант |
| - | Скрестно  |
| - | Вперед (человек-паук) |
| - | Со сменой ракурса  |

* Планка – перекат

|  |  |
| --- | --- |
| Упрощенный вариант | Усложненный вариант |
| - | С отжиманием  |
| - | Двойной перекат |

* Тараканчик (вперед и назад)
* Крокодильчик – продвижение в планке за счет прыжков
* Коняшка – перенос веса на руки с отрывом ног

|  |  |
| --- | --- |
| Упрощенный вариант | Усложненный вариант |
| Переход на руки | С вытяжением ног вверх |
| - | Через разножку |
| - | С вытяжением ног и прошагиванием  |
| - | С отжиманием в волну |

* Стойка махом – перенос веса на руки за счет маха ноги и удержание плоского положения в воздухе

|  |  |
| --- | --- |
| Упрощенный вариант | Усложненный вариант |
| Без подбивки второй ногой | С прошагиванием руками |
| Без выпрямления коленей | С раскрытием в поперечный шпагат |
| У стены | С разворотом 180 градусов |
| - | С отжиманием в волну |
| - | В кувырок |

* Колобок – перекат в положении группировки по полу
* Сосиска (с остановкой, с группировкой, с разножкой) – перекат по полу в втянутом положении
* Кувырки – переворот через голову на поверхности

|  |
| --- |
| Вперед |
| Назад |
| Через плечо |
| Дайв-ролл |
| С вытянутой ногой |
| С прямыми ногами |
| На одну ногу |

* Вальсет – темповой подскок
* **Прыжковая часть**

**На месте:**

* Вытянутый прыжок наверх
* Прыжок в группировку
* Прыжок с поджатыми
* Трамплинный прыжок
* **Элементы и дорожки:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Элементы**  | **Вариации** |
| Рондад – вид акробатического переворота с поворотом на 180° вокруг продольной оси | Колесо в планку |
| Мосты, перевороты, перевороты без рук – элементы, выполняющиеся за счет прогиба | Ходьба в мосту, капелька; перекидка вперед и назад, с подбивкой, вертолет, на локтях, в шпагат, на одной руке |
| Колесо – это импульсный переворот в сторону на 360 градусов, с промежуточной опорой на руки через поперечный шпагат. | На одной руке, на локтях, с колена на колено, на дальней руке, с захватом в тилдт, маховое (с подушки, со степа, с поддержкой) |
| Фляк – прыжок вверх-назад с двумя фазами полета: прогибаясь в первой части до опоры на руки и сгибаясь во второй части после толчка руками. | На подушке, на мате, в волну, двойной |
| Темповой переворот – это вращательное движение тела с полным вращением вперёд и назад с промежуточной опорой на руки с одной или двумя фазами полёта. | В шпагат, на одну ногу, на одно колено |
| Джеки Чан – переворот из стойки на голове | Из седа, с головы |

**Дорожки(примеры):**

Вальсет – Кувырок – Колесо

Колесо – Кувырок назад – Рондад

Колесо с колена на колено – Валяшка(перекат по полу) – Колесо в арабеск

Кувырок с выходом на одну ногу – колесо – рондад

Стойка в кувырок с выходом на одну ногу – колесо – кувырок с выходом в стойку

Заключительная часть включает в себя заминку, чаще всего на заминке проводят силовую, либо растяжку. Все зависит от интенсивности занятия или от цели, которую поставил педагог на занятии. Мы составили два варианта силовых для разных возрастов.

* **Заминка**

**Силовая (Возраст:5–9):**

1. Выпрыгивания по шестой позиции
2. Бег на месте
3. Приседания
4. Статика в седе
5. Отжимания
6. Планка
7. Бег в планке
8. Ножницы
9. Разножка

**Силовая (Возраст:10–12):**

1. Выпрыгивания по шестой позиции
2. Приседания
3. Выпрыгивания из приседа
4. Сед в приседе
5. Отжимания
6. Планка верхняя
7. Планка нижняя
8. Подъемы рук и ног
9. Пресс в складку
10. Удержание складки
11. Разножка

Данный план включает в себя все части занятия и подходит для всех групп. Для младших групп элементы выполняются в упрощенном варианте, для старших в усложненном варианте. Здесь представлен общий план занятия с большим количеством упражнений, то есть он подходит для групп всех возрастов. При работе на занятиях педагог сам выбирает, какие упражнения он включает в свое занятие, а какие нет.

**Глава 4. Составление плана занятия по акробатике с упором на гимнастику**

Данный вид занятия схож с занятием по классической акробатике, различия буду только в работе в линиях и в элементах, которые изучаются на данном занятии. Здесь большой акцент делается на элементы с прогибами, мостами, шпагатами, развивается общая гибкость у детей. Разминка, силовой комплекс и заминка в конце будут такие же, как в занятии по классической акробатике.

**Разогрев:** 1. Бег с дополнительными заданиями (бег спиной, галоп и т.д)

 2. Суставная разминка на месте

 3. Разминка, как полоса препятствий (включая координационную лестницу)

**Разогрев стоп и голеностопа:**

**У станка: 1.**Мячик или палочка (для разогрева стопы)

**2.** Плие

**3.** Релеве

**4.**Плие + релеве (на двух ногах, на одной ноге)

**Основная часть:**

* **Силовой комплекс:** 1**.** Упражнение на спину (лодочка, подъемы рук , подъемы ног)

2**.** Упражнение на пресс(складка, скручивания)

 3. Растяжка (шпагаты, мосты)

**Работа по линиям:**

* Ходьба в складке
* Выход в планку - подтянули
* Планка-перекат

|  |  |
| --- | --- |
| Упрощенный вариант | Усложненный вариант |
| - | С отжиманием  |
| - | Двойной перекат |

* Тараканчик (вперед и назад)
* Коняшка

|  |  |
| --- | --- |
| Упрощенный вариант | Усложненный вариант |
| Переход на руки | С вытяжением ног вверх |
| - | Через разножку |
| - | С вытяжением ног и прошагиванием  |
| - | С отжиманием в волну |

* Стойка махом

|  |  |
| --- | --- |
| Упрощенный вариант | Усложненный вариант |
| Без подбивки второй ногой | С прошагиванием руками |
| Без выпрямления коленей | С раскрытием в поперечный шпагат |
| У стены | С разворотом 180 градусов |
| - | С отжиманием в волну |
| - | В кувырок |
| - | С переменой ног |

* Переход в мост и обратно
* Ходьба в мостике
* Колобок - разножка
* Сосиска в разножку
* Махи ногами (вперед, в сторону, назад с опорой и без)
* Циркуль(внутрь и наружу)
* Кувырки

|  |
| --- |
| Вперед |
| Назад |
| Через плечо |
| Дайв-ролл |
| С вытянутой ногой |
| С прямыми ногами |
| На одну ногу |

* **Прыжковая часть**

**На месте:**

* Вытянутый прыжок наверх
* Прыжок в группировку
* Прыжок с поджатыми
* Трамплинный прыжок
* **Элементы и дорожки:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Элементы**  | **Вариации** |
| Рондад – вид акробатического переворота с поворотом на 180° вокруг продольной оси. | Колесо в планку |
| Мосты, перевороты, аэриал – переворот без рук. | Ходьба в мосту, капелька; перекидка вперед и назад, с подбивкой, вертолет, на локтях, в шпагат, на одной руке |
| Колесо – это импульсный переворот в сторону на 360 градусов, с промежуточной опорой на руки через поперечный шпагат. | На одной руке, на локтях, с колена на колено, на дальней руке, с захватом в тилдт, маховое (с подушки, со степа, с поддержкой) |
| Фляк – прыжок вверх - назад с двумя фазами полета: прогибаясь в первой части до опоры на руки и сгибаясь во второй части после толчка руками. | На подушке, на мате, в волну, двойной |
| Темповой переворот – это вращательное движение тела с полным вращением вперёд и назад с промежуточной опорой на руки с одной или двумя фазами полёта. | В шпагат, на одну ногу, на одно колено |
| Джеки Чан – переворот из стойки на голове | Из седа, с головы |

* **Дорожки(примеры):**

Вальсет – Кувырок – Колесо

Колесо – Кувырок назад- Рондад

Кувырок с выходом на одну ногу – колесо – рондад

Стойка в кувырок с выходом на одну ногу – колесо – кувырок с выходом в стойку

Колесо с колена на колено – Валяшка(перекат по полу) – Колесо в арабеск

* **Заминка**

**Силовая (Возраст:5–9):**

1. Выпрыгивания по шестой позиции
2. Бег на месте
3. Приседания
4. Статика в седе
5. Отжимания
6. Планка
7. Бег в планке
8. Ножницы
9. Разножка

**Силовая (Возраст:10–12):**

1. Выпрыгивания по шестой позиции
2. Приседания
3. Выпрыгивания из приседа
4. Сед в приседе
5. Отжимания
6. Планка верхняя
7. Планка нижняя
8. Подъемы рук и ног
9. Пресс в складку
10. Удержание складки
11. Разножка

**Глава 5. Составление плана занятия по партерной акробатике**

Данный вид занятия не похож на остальные, так как здесь дети учатся работать с полом. Ведь работа в партере – это работа на полу и с полом. То есть дети учатся правильным перекатам и переходам на полу, изучают различные кувырки, стойки на разных частях телах, прыжки и тому подобное. Занятие также требует разминки, на которой большое внимание уделяется кистям рук, так как в партере большая нагрузка идет именно на них.

**Разогрев:** 1. Ходьба на четырех точках со сменой ракурса

 2. Перекат боком

**Разогрев спины и кистей:**

**1.** Супермен

**2.** Мосты с колен

**3.** Кисти

На этом занятии также есть силовой комплекс, на котором проходит укрепление рук, мышц кора, спины. После идет основная работа по линиям, на каждом занятии по партерной акробатике есть определенные упражнения, которые желательно всегда включать в занятие. После выполнения всех этих упражнений, занятие проводится в зависимости от выбора темы занятия. Мы составили три варианта продолжения занятия: кувырки, слайды и прыжки или все движения, связанные со стойками. Именно в данной части занятия изучаются различные элементы, которые потом соединяют в одну общую комбинацию с переходами между элементами.

**Основная часть:**

* **Силовой комплекс:** 1**.**Упражнения на руки (кузнечик, отжимания)

2. Упражнение на пресс (складка, скручивания)

 3. Упражнение на спину (лодочка, подъемы рук, подъемы ног)

**Работа по линиям:**

* Перекат из планки с локтей
* Перекат из обычной планки
* Пловец (движение за рукой)
* Ползунец
* Выход через свечку и уход за ногой
* Перекат через лопатки

После выполнения всех этих упражнений, занятие проводится в зависимости от выбора темы занятия. Мы составили три варианта продолжения занятия: кувырки, слайды и прыжки или все движения, связанные со стойками. Именно в данной части занятия изучаются различные элементы, которые потом соединяют в одну общую комбинацию с переходами между элементами.

Три варианта продолжения занятия в зависимости от выбора направления

**1 вариант: Кувырки**

* Подготовка к кувыркам(разбор и показ)
* Кувырок вперед через плечо
* Кувырок вперед через плечо
* Кувырок в волну(рыбка)
* Кувырок через плечо на одну ногу
* Кувырок в шпагат
* Комбинация в партере с перекатами и кувырком

**2 вариант: Слайды и прыжки**

* Слайд за ногой – продвижение по полу за счет движения ноги
* Прыжок партерный вперёд и назад – прыжок на полу за счет толчка таща вперед
* Обезьянка – прыжок с колена на колено с поворотом на 180 градусов
* Русалочка со слайдом
* Бег со слайдом
* Прыжок через руку
* Прыжок в мост
* Комбинация с одним или несколькими слайдами и прыжками

**3 вариант: Все движения, связанные со стойками**

* Стойка на руках (у стены, с разножкой)
* Стойка на лопатках (березка с руками и без)
* Стойка на предплечье
* Скорпион – стойка на груди
* Стойка на голове ( с прямыми ногами, через шпагат)
* Колесо на голове
* Колесо на лопатках
* Комбинация с данными стойками, либо элементами

Также на данном занятии есть заминка, которая проводится в форме игры «Кто дольше простоит в планке?» или в формате силовой, где дети стоят во всех видах планки определенное количество времени.

* **Заминка:**

Все виды планок (стоят по 30 сек или 1 минуте) или игра «Кто дольше простоит в планке?»

**Глава 6. Составление плана по прыжковой акробатике.**

Так как большинство акробатических элементов требуют хорошего толчка, а значит высокого прыжка, нужно было придумать такое занятие, на котором эти навыки будут развиваться еще больше. Для этого было создано занятие по прыжковой акробатике, на которой основной упор делаем на работу с прыжками. Дети на занятии учатся правильно прыгать и приземляться, прыгать через препятствия в виде кубиков, нарабатывают высокий прыжок.

В начале занятия всегда в обязательном порядке есть разминка, на которой большое внимание уделяется разминке голеностопного сустава, так как основная нагрузка идет именно на него.

**Разогрев:** 1. Бег с дополнительными заданиями (бег спиной, галоп и т.д)

 2. Суставная разминка на месте

 3. Разминка, как полоса препятствий (включая координационную лестницу)

**Разогрев стоп и голеностопа :**

**У станка: 1.**Мячик или палочка (для разогрева стопы)

**2.** Плие

**3.** Релеве

**4.**Плие + релеве (на двух ногах, на одной ноге)

На данном занятии нет силового комплекса, так как работа с прыжками является очень интенсивной. Поэтому сразу после разминки следует работа по линиям. На данном занятии дети выполняют все прыжки в линиях через препятствия (кубики). Также на занятии изучаются различные виды больших прыжков, комбинаций с прыжками, элементов, которые делаются за счет высокого прыжка.

**Основная часть:**

**Работа по линиям:**

* Прыжок - карандаш лицом – прыжок наверх, руки по ушам, ноги вместе
* Прыжок - карандаш спиной
* Прыжок в группировку – прыжок наверх с захватом группировки во время прыжка
* Комбинация из прыжков: прыжок – карандаш + прыжок в группировку
* Jampin Jack – это прыжки с одновременным разведением ног и рук
* Комбинация прыжков: Jampin Jack + прыжок-карандаш
* Комбинация прыжков: Jampin Jack + прыжок-карандаш +прыжок в группировку
* Прыжок на одной ноге (правая и левая)
* Прыжок в звездочку – прыжок с разведением рук и ног в воздухе
* Комбинация прыжков: прыжок – карандаш + прыжок в звездочку
* Прыжки с кубиком между ног на удержание позиции

Вторую часть занятия по прыжковой акробатике мы посвящаем изучению больших прыжков и прыжковых комбинаций.

**Большие прыжки – это прыжки, при которых осуществляется бросок ноги на 90 градусов и выше. Большие прыжки делятся на четыре вида:**

1. Прыжки с двух ног на две.
2. Прыжки с двух ног на одну.
3. Прыжки с одной ноги на другую.
4. Прыжки комбинированные, по своей структуре состоящие из нескольких элементов.

На занятиях с детьми в возрасте от 6-10 лет мы разбираем прыжки из первой и третьей групп.

К первой группе мы относим прыжки:

* **Toe Touch(Той Тач) - это прыжок, при котором спортсмен поднимает прямые ноги под углом 90° в стороны как можно выше, колени направлены вверх.**
* **Прыжок ноги вместе с поворотом на 360** (с приземлением в шпагат на полу)
* **Прыжок в неполное кольцо нога выше головы.** Прыжок, касаясь в кольцо
* **Прыжок «Ножницы»** - ноги выше головы
* **Прыжок полукольцом.** Прыжок в группировке
* **Прыжок в кольцо**
* **Прыжок «щучка» ноги параллельно полу,** «щучка» с поворотом на 180 градусов.

Ко второй и третьей группе мы относим прыжки:

* **Прыжок шагом - в шпагат (гранд жете)** - в сторону в поперечный шпагат
* **Jete en tournant в шпагат.**
* **Прыжок шагом – в шпагат со сменой ног (1 шпагат) – кольцом**
* **Jete en tournant в шпагат.**

Вся вторая часть занятия отводится для изучения новых прыжков, повторения и отработке уже пройденных прыжков. После прыжковой акробатики нет силовой. На заминке в конце занятия чаще всего делаем растяжку или небольшой отдых.

**Заключение.**

В ходе данного проекта, мне удалось соединить все мои знания и навыки в преподавательской деятельности и акробатике в единую систему. То есть у меня получилось создать единый методический сборник в электронном формате, в котором прописаны все занятия по акробатике со всеми упражнениями, элементами и их краткими разборами и объяснениями и который будет доступен для всех.

Также, опробовав новую составленную мною систему занятий, я смогла сделать вывод о том, что с данным сборником работать на занятиях стало гораздо проще. Мне не приходится долго думать, какие упражнения нужно давать детям, как заинтересовать их на занятии и удерживать их внимание всё занятие, а также как лучше подвести детей к высоким результатам в акробатике.

И самое главное, дети с удовольствием работают на занятиях, они точно знают, что у них будет на занятии, и поэтому они включены в занятие с самого начала и выкладываются на занятиях полностью. Благодаря данному сборнику планов занятий, дети стали быстрее достигать результатов. Например, всего за три месяца постоянной работы по данным программам, почти у всех детей улучшилась физическая форма: они стали сильнее, выносливее, у них улучшилась координация. Примерно больше половины детей уже хорошо освоили базу акробатики, и теперь работают на уровне повышенной сложности. Примерно из 40 детей, 15 делают элементы через голову. Такие, как маховое сальто боком, сальто вперед и назад, фляк назад, темповой переворот.

Я считаю, что проделанная мною работа в дальнейшем может помочь молодым преподавателям акробатики или хореографам, которые хотят внедрять акробатику для своих детей у себя в коллективах.

Во время работы над проектом я научилась:

* Качественно подбирать материал для работы
* Делать разборы акробатических элементов и упражнений
* Систематизировать, полученные мною знания в единые комплексы

**Источники.**

* <https://oksait.ru/sport/akrobatiki-eto-chto/>
* [https://ru.wikipedia.org/wiki/Акробатика](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0)
* <https://mixsport.pro/ru/blog/akrobatika-cto-eto-vidy-osnovnye-elementy>
* <https://helpiks.org/7-24225.html>
* <https://danceclubajax.ru/acrobatikstudy>
* <https://vremyarazvitiya.ru/klassicheskij-tanecz-klassifikacziya-pryzhkov/>
* <https://kopilka.edu-eao.ru/sistema-fizicheskih-uprazhnenij-i-uchebnyh-zadanij-po-sportivnoj-gimnastike/>

**Приложение 1 (схемы базовых элементов):**

****

****

****