



ПРЫГАЙ КАК ЧЕМПИОН вместе с мишкой ОЛИМПИШКОЙ



МИНСК
2023

ПЛАНЫ-КОНСПЕКТЫ И СЦЕНАРИЙ

УВАЖАЕМЫЕ ПЕДАГОГИ!

Проект «Прыгай как чемпион вместе с Мишкой Олимпишкой» создан совместно с ОО «Белорусская олимпийская академия» для поиска новых решений воспитания здорового и социально-активного населения, приобщения детей к занятиям прыжками на батуте, популяризации здорового образа жизни и олимпийской тематики среди воспитанников учреждений дошкольного образования.

С помощью представленного проекта предлагается разработать и внедрить в учебную программу дошкольного образования формы и методы презентации прыжков на батуте как вида спорта, сформировать у детей и родителей интерес к занятиям прыжками на батуте, духовному и физическому совершенствованию.

Использование материалов проекта позволит установить тесное взаимодействие с учреждениями дошкольного образования и организовать в рамках их деятельности мероприятия, способствующие расширению знаний воспитанников о прыжках на батуте как олимпийском виде спорта и об олимпийском движении.

В данных материалах вашему вниманию предлагаются подготовленные тематические планы-конспекты физкультурных занятий с рассказом о виде спорта и сопровождающими играми. Для закрепления изученного материала представлен сценарий спортивного праздника «Вместе с Мишкой и Олимпишкой».

Авторы:

Третьяк Е.Е., студент кафедры гимнастики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

Мацюсь Н.Ю., заведующий кафедрой гимнастики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

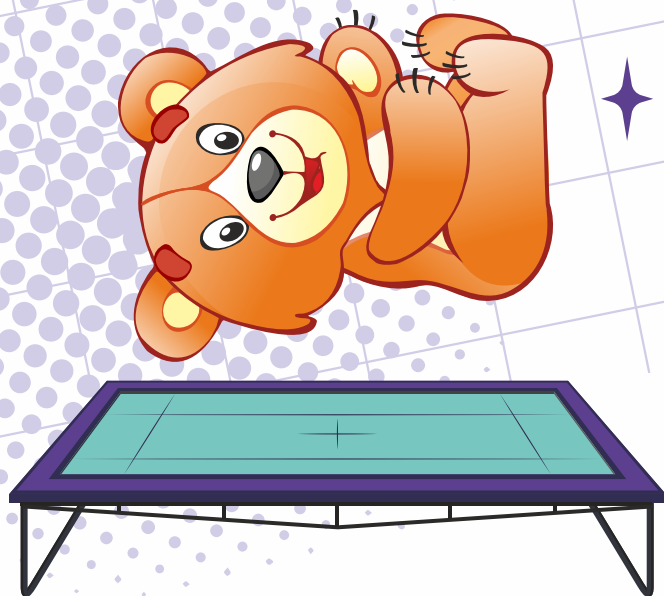
Целями дошкольного образования в Республике Беларусь являются обеспечение доступного и качественного образования для каждого ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями и создание равных стартовых возможностей в продолжении образования. Ранний возраст занятий сложнокоординационными видами спорта, в частности, прыжками на батуте позволяет активно формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки ребенка, что приобретает особое значение для подрастающего поколения. Упражнения, выполняемые на батуте, способствуют воспитанию у детей решительности, уверенности в своих силах, делают процесс обучения сложнокоординационным упражнениям увлекательным, снижая его однообразие. Занятия прыжками на батуте позволяют развивать координационные способности, укреплять мышечный корсет, развивать другие двигательные способности, помогают избавиться от страха высоты.

В настоящее время важным является воспитание физически здоровых детей. В связи с этим популяризация олимпийского движения актуальна на всех ступенях системы образования в Республике Беларусь.

В учреждениях дошкольного образования необходимо создавать условия, использовать новые формы и методы обучения, которые бы способствовали развитию олимпийского движения, популяризации здорового образа жизни и олимпийской тематики среди воспитанников.

Материалы проекта оформлены в виде методических материалов, содержание которых составляют тематические планы-конспекты физкультурных занятий, конспект спортивного праздника, буклет с игровыми заданиями, раскрывающие особенности прыжков на батуте как олимпийского вида спорта, формирующие основы техники прыжков на батуте.

Игровые задания можно подбирать в соответствии с уровнем подготовленности воспитанников и материально-технической базой.





ПЛАН-КОНСПЕКТ

Физическая культура



старшая группа



спортивный зал



не требуется



Формировать правильную осанку при выполнении общеразвивающих упражнений.
Разучить основные положения тела спортсмена в прыжках на батуте.
Развивать координационные способности.

ЭТАПЫ	ТЕКСТ ДЛЯ РАССКАЗА	ХОД ЗАНЯТИЯ	ОМУ	ДОЗИРОВКА
10 минут РАЗМИНКА	Здравствуйте, дети! Все мы знаем Мишку Олимпишку? Особенно его интерес к различным видам спорта! И сегодня вместе с ним мы познакомимся с таким видом спорта, как прыжки на батуте. Знаете ли вы о нем что-нибудь?? Чтобы Мишка подготовился к освоению упражнений нового вида спорта, нужно хорошо размяться, все готовы?	1. ПОСТРОЕНИЕ В ОДНУ ШЕРЕНГУ 2. РАЗНОВИДНОСТИ ХОДЬБЫ • на носках руки вверх; • на пятках руки за голову; • в «приседе» руки на бедра. 3. РАЗНОВИДНОСТИ БЕГА • обычным; • сгибая ноги назад, руки назад; • высоко поднимая бедро руки вперед; • приставным шагом правым/левым боком руки в стороны. 4. РАЗНОВИДНОСТИ ПРЫЖКОВ • на двух; • на правой/левой. 5. ПЕРЕСТРОЕНИЕ НА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (ОРУ)	Проверка внешнего вида. Спина прямая. Руки натянутые. Соблюдать дистанцию. Спина прямая, ноги в коленном суставе сгибаются до 90°	30 с-1 мин 10-15 м 60-70 м 60-70 м

ЭТАПЫ	ТЕКСТ ДЛЯ РАССКАЗА	ХОД ЗАНЯТИЯ	ОМУ	ДОЗИРОВКА
20 минут ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	Способность сохранять равновесие играет очень важную роль в прыжках на батуте. Вам вместе с Мишкой нужно развивать эту способность. Для удержания равновесия профессиональные батутисты вначале осваивают определенные позы, с которыми мы познакомимся сегодня. Но перед этим у Мишки есть к вам вопрос: что может случиться со спортсменом, если он не будет следовать правилам безопасности? Правила безопасности в прыжках на батуте заключаются в том, что, на сетке может прыгать только один спортсмен. Прыжки выполняются в центральной части сетки батута. Во время прыжков одного спортсмена, другие не должны толпиться около инвентаря и лазить под ним, а также сидеть на нем	ОРУ: 1) И.п. — о.с.; 1 — стойка на носках; 2 — и.п. 2) И.п. — о.с.; 1 — стойка на носках, руки вверх; 2 — и.п. 3) И.п. — о.с.; 1 — стойка на носках; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — и.п. 4) И.п. — о.с.; 1 — стойка на носках, руки вверх; 2-7 — удерживать положение; 8 — и.п. 5) И.п. — сед, руки вверх; 1 — стопы от себя; 2 — на себя. 6) И.п. — сед, руки вверх; 1 — правую стопу от себя, левую на себя; 2 — то же другой. 7) И.п. — лежа на животе, руки вверх; 1 — прогнуться; 2-9 — удерживать положение; 10 — и.п. 8) И.п. — лежа на спине, руки внизу. Поднятие плеч и ног на 20°. Удержание положения на 8" Игра «ЛОВИ БАЛАНС»	Ноги натянутые. Руки прижаты к ушам. Ноги, руки прямые. Руки прижаты к ушам. Кисти натянуты. Спина прямая. Носки максимально натянутые. Спина прямая, ноги, руки натянутые. Голова поднимается вместе с руками. Ноги, носки натянутые. Руки прижаты к туловищу. Голова не запрокидывается назад. Ноги натянутые	4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз
ЭТАПЫ	ТЕКСТ ДЛЯ РАССКАЗА	ХОД ЗАНЯТИЯ	ОМУ	ДОЗИРОВКА
5 минут ИТОГИ	Сегодня Мишка Олимпишка сделал первые шаги в освоении прыжков на батуте. Практикуйте предложенные упражнения каждый день и вы заметите, как ловко у вас начнет получаться сохранять равновесие	Упражнения на восстановление дыхания. Построение в одну шеренгу	Соблюдать дистанцию. Подведение итогов занятия	3 мин 2 мин

Подвижная игра в соответствии с задачами занятия: «ЛОВИ БАЛАНС».

Описание игры: дети ходят по залу и по команде руководителя физического воспитания «Оп», замирают в стойке на носках руки вверх. Кто делает движение/шаг/опускается на всю стопу, тот выбывает из игры.



ПЛАН-КОНСТЕКТ

Физическая культура



старшая группа



спортивный зал



не требуется



Формировать правильную осанку при выполнении общеразвивающих упражнений.
Разучить основные положения тела спортсмена в прыжках на батуте.
Развивать координационные, скоростно-силовые способности.

ЭТАПЫ	ТЕКСТ ДЛЯ РАССКАЗА	ХОД ЗАНЯТИЯ	ОМУ	ДОЗИРОВКА
10 минут РАЗМИНКА	Здравствуйте дети! Сегодня мы подробнее погрузимся в мир прыжков на батуте. Прыжки на батуте — сложнокоординационный вид спорта, и вместе со способностью сохранять равновесие юному батутисту необходимо уметь управлять своим телом. Но для начала освоения базовых упражнений проведем разминку	1. ПОСТРОЕНИЕ В ОДНУ ШЕРЕНГУ 2. РАЗНОВИДНОСТИ ХОДЬБЫ • на носках руки на пояс; • руки за голову на пятках; • руки в стороны в полуприседе; • выпадами, руки вперед. 3. РАЗНОВИДНОСТИ БЕГА • обычным; • высоко поднимая бедро, руки вперед; • бег спиной вперед. 4. РАЗНОВИДНОСТИ ПРЫЖКОВ • на двух; • на правой/левой; • на двух спиной вперед. 5. ПЕРЕСТРОЕНИЕ НА ОРУ	Проверка внешнего вида. Спина прямая, руки натянуты. Соблюдать дистанцию. Угол в коленном суставе 90°. Смотреть через левое плечо. Руки на поясе. Смотреть через левое плечо	30 с-1 мин 10-15 м 60-70 м 60-70 м 60-70 м

ЭТАПЫ	ТЕКСТ ДЛЯ РАССКАЗА	ХОД ЗАНЯТИЯ	ОМУ	ДОЗИРОВКА
20 минут ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	Для того, чтобы управлять своим телом во время полета, юному батутисту необходимо овладеть базовыми навыками. Помогают в этом специальные координационные способности: согласовывать и перестраивать движения, способность ориентироваться в пространстве. Их развитие и совершенствование способствует укреплению вестибулярного аппарата. Если вы хотите стать космонавтом и покорять космос, то прыжки на батуте вам помогут. Владеть своим телом помогает развитие способности управлять различными мышцами одновременно. Давайте вместе с Мишкой попробуем освоить пару упражнений, которые развивают эти важные для батутистов способности	ОРУ: 1) И.п. — стойка, руки на пояс; 1 — стойка на носках; 2 — стойка на пятках. 2) И.п. — о.с.; 1 — руки вперед; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 и.п. 3) И.п. — о.с. Выполнение прыжков вверх. 4) И.п. — стойка, руки вверх. Выполнение прыжков вверх. 5) И.п. — о.с.; 1 — стойка на носках, руки вперед; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 и.п. 6) И.п. — о.с. Выполнение прыжка вверх с приземлением в «доскок». 7) И.п. — сомкнутая стойка боком к гимнастической стенке, рука на рейке; 1 — присед на правой; 2 — и.п.; 3-4 — с другой. Игра «КТО ДАЛЬШЕ»	Спина прямая, ноги натянуты. Руки натянуты, прижаты к ушам. Спина прямая. Спина прямая, Стопами отталкиваться максимально. Руки прямые, прижаты к ушам, кисти натянуты. Ноги вместе натянутые. Руки натянуты, Пальцы на руках сомкнуты. Руки прижаты к ушам. При приземлении выполняется небольшой присед. Левая выводится вперед, рука на поясе или поднимается вперед, стопа полностью стоит на опоре	4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз
ЭТАПЫ	ТЕКСТ ДЛЯ РАССКАЗА	ХОД ЗАНЯТИЯ	ОМУ	ДОЗИРОВКА
5 минут ИТОГИ	Сегодня вместе с Мишкой Олимпиашкой сделали ещё несколько шагов к освоению прыжков на батуте. Выполняйте эти упражнения каждый день и вы заметите как ловко у вас получается управлять своим телом	Упражнения на восстановление дыхания. Построение в одну шеренгу	Соблюдать дистанцию. Подведение итогов занятия	3 мин 2 мин

Подвижная игра в соответствии с задачами занятия: «КТО ДАЛЬШЕ».

Описание игры: Педагог делит детей на 2 команды и перестраивает их в две колонны. Направляющие выполняют прыжок в длину, следующий становится на место приземления первого и также выполняет прыжок в длину, и так далее до замыкающего. Побеждает команда, у которой получился суммарно больший прыжок, или команда, которая первая «допрыгает» до нужной отметки.



старшая группа



спортивный зал



не требуется



Формировать правильную осанку при выполнении общеразвивающих упражнений.
Разучить основные положения тела спортсмена в прыжках на батуте.
Развивать координационные, скоростно-силовые способности.

ЭТАПЫ	ТЕКСТ ДЛЯ РАССКАЗА	ХОД ЗАНЯТИЯ	ОМУ	ДОЗИРОВКА
10 минут РАЗМИНКА	Добрый день, дети! Сегодня на занятии мы с вами и вместе с Мишкой Олимпишкой продолжим узнавать про прыжки на батуте. Мишка немного расскажет об истории. Будем повторять уже изученные упражнения и пробовать освоить новые. Но сначала вспомним, что нужно сделать, чтобы не получить травму на занятии? Правильно, разминку! Начинаем!	1. ПОСТРОЕНИЕ В ОДНУ ШЕРЕНГУ 2. РАЗНОВИДНОСТИ ХОДЬБЫ • на внешней и внутренней стороне стопы, руки на пояс; • спиной вперед на пятках, руки перед грудью; • перекатами с пятки на носок с вращением руками вперед; 3. РАЗНОВИДНОСТИ БЕГА • обычный; • бег скрестным шагом; • бег с ноги на ногу. 4. РАЗНОВИДНОСТИ ПРЫЖКОВ • выпрыгивания вверх из упора присев; • врозь-вместе. 5. ПЕРЕСТРОЕНИЕ НА ОРУ	Проверка внешнего вида. Спина прямая, смотрим через левое плечо, стопа напряжена. Ноги прямые, при выпрыгивании руки вверх натянутые	30с-1 мин 10-15 м 60-70 м 60-70 м
20 минут	Давным давно в Северной Америке жили эскимосы. Они использовали шкуры животных для прыжков, чтобы стать сильными, смелыми, быстрыми. Так зарождалась история прыжков на батуте. Цирковые артисты использовали батут для своих выступлений и развлечений. Американский гимнаст Джордж Ниссен сделал современную форму батута.	ОРУ 1) И.п. — сомкнутая стойка, скакалка сложенная впереди; 1 — стойка на носках, руки вверх; 2 — стойка на пятках, руки вниз. 2) И.п. — о.с. 1 — руки вперед; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — и.п. 3) И.п. — сомкнутая стойка, руки вверх. Выполнение прыжков вверх.	Скакалка берется верхним хватом, ноги натянуты. Руки натянутые, при положении «руки вверх» руки прижимаются к ушам. Скакалка берется верхним хватом. Стопы напряжены.	4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз

ЭТАПЫ	ТЕКСТ ДЛЯ РАССКАЗА	ХОД ЗАНЯТИЯ	ОМУ	ДОЗИРОВКА
20 минут ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	И прыжки на батуте стали самостоятельным видом спорта. Батут использовался людьми и для подготовки полета в космос. Великий космонавт Юрий Гагарин начал первым использовать в своих тренировках батут. Он развивал свой вестибулярный аппарат — совершал различные прыжки, кувырки на батуте. Прыжки на батуте стали популярными во всем мире. И в 1964 году был проведен первый чемпионат мира по прыжкам на батуте. В 2000 году прыжки на батуте были включены в программу Олимпийских игр. В 2016 году на Играх в бразильском городе Рио-де-Жанейро белорусский спортсмен Владислав Гончаров завоевал первую золотую медаль в прыжках на батуте. А белорусский батутист Иван Литвинович снова показал высокий результат на Играх Олимпиады в Токио. Достиг он высоких результатов благодаря выносливости, терпению, силе. Поэтому, чтобы стать сильными, выносливыми как наши чемпионы, мы начинаем подготовку к прыжкам на батуте!	4) И.п. — о.с. Выполнение прыжков вверх с поворотом на 90 °. 5) И.п. — о.с. Выполнение прыжков вверх с поворотом на 180 °. 6) И.п. — о.с. Выполнение прыжков вверх с поворотом на 360 °. 7) И.п. — стойка руки вверх. Выполнение прыжков вверх с поворотом на 90, 180, 360 °. 8) И.п. — сед 1 — сед в группировке; 2 — и.п. ИГРА «ПОВТОРИ И НАЗОВИ»	Прыжок выполняется вправо/влево, при повороте руки прижаты к туловищу. Прыжок выполняется вправо/влево, при повороте руки прижаты к туловищу. Прыжок выполняется вправо/влево, при повороте руки прижаты к туловищу. Прыжок выполняется вправо/влево, при повороте руки прижаты к туловищу. Ноги сгибаются к груди, хват руками ниже колена	4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз
ЭТАПЫ	ТЕКСТ ДЛЯ РАССКАЗА	ХОД ЗАНЯТИЯ	ОМУ	ДОЗИРОВКА
5 минут ИТОГИ	Сегодня вместе с Мишкой Олимпиашкой сделали еще несколько шагов к освоению прыжков на батуте, выполняйте предложенные упражнения каждый день и вы заметите как ловко у вас получается управлять своим телом	Упражнения на восстановление дыхания. Построение в одну шеренгу	Соблюдать дистанцию. Подведение итогов занятия	3 мин 2 мин

Подвижная игра в соответствии с задачами занятия: «ПОВТОРИ И НАЗОВИ».

Описание игры: Педагог показывает фото Мишки Олимпиашки, который демонстрирует упражнения. Дети должны назвать и показать, какое упражнение изображено на картинке.

1



2



3



4



5



6



7



8



4

ПЛАН-КОНСТЕКТ

Физическая культура



старшая группа



спортивный зал



не требуется



Формировать правильную осанку при выполнении общеразвивающих упражнений.
Разучить основные положения тела спортсмена в прыжках на батуте.
Развивать координационные, скоростно-силовые способности.

ЭТАПЫ	ТЕКСТ ДЛЯ РАССКАЗА	ХОД ЗАНЯТИЯ	ОМУ	ДОЗИРОВКА
10 минут РАЗМИНКА	Здравствуйте, дети, мы с вами продолжаем знакомиться с прыжками на батуте. Давайте вспомним, что же мы уже знаем про этот вид спорта.	1. ПОСТРОЕНИЕ В ОДНУ ШЕРЕНГУ	Проверка внешнего вида	30с-1 мин
	И первый вопрос: кто впервые изобрел батут?	2. РАЗНОВИДНОСТИ ХОДЬБЫ	Спина прямая, руки натянуты, прижаты к ушам	10-15 м
	Кто создал современную конструкцию батута?	• на носках, руки за голову; • на пятках руки в стороны; • спиной вперед на носках руки вверх.		
	Известный космонавт, который использовал батут в своей физической подготовке?	3. РАЗНОВИДНОСТИ БЕГА	Соблюдать дистанцию.	60-70 м
	Молодцы, все помните!	• обычным; • высоко поднимая бедро, руки вперед; • приставным шагом правым/левым боком, руки в стороны.		
	Теперь мы дальше попрыгаем узнавать про прыжки на батуте и, как всегда, не забываем про разминку!	4. РАЗНОВИДНОСТИ ПРЫЖКОВ	Прыжки выполняются за счет сильного отталкивания стопами	60-70 м
		5. ПЕРЕСТРОЕНИЕ НА ОРУ		

ЭТАПЫ	ТЕКСТ ДЛЯ РАССКАЗА	ХОД ЗАНЯТИЯ	ОМУ	ДОЗИРОВКА
20 минут ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	Развитие двигательных способностей улучшает состояние спортсмена, помогает легче осваивать технические элементы. Ведь, придя на первую свою профессиональную тренировку, вы сразу не прыгнете на батуте сальто. Перед этим обязательно требуется освоить специальные упражнения, которые в дальнейшем помогут изучить более сложные и интересные элементы. Для изучения сальто вам понадобится понять, как правильно выполняется пережат и кувырок, как правильно берется группировка, как выполняются прыжки на батуте, чтобы почувствовать, каково это находиться в воздухе и ловить моменты полета. Поэтому на занятиях мы будем изучать основы техники базовых упражнений, чтобы, придя на первую тренировку или в батутный центр, вы могли начинать прыгать как чемпион.	ОРУ 1) И.п. – сед; 1 – руки вверх; 2 – и.п. 2) И.п. – сед; 1 – сед в группировке; 2 – и.п. 3) И.п. – лежа на спине, руки вверх; 1 – положение лежа в группировке; 2 – и.п. 4) И.п. – упор присев; 1 – пережат назад в группировке; 2 – и.п. 5) И.п. – сомкнутая стойка; 1 – руки вверх; 2 – упор стоя; 3 – удержание положения; 4 – и.п. 6) И.п. – лежа на спине, руки вверх; 1 – лежа согнувшись касаясь носками пола за головой; 2-3 – удержание положения; 4 – и.п. 7) И.п. – лежа на спине, руки вверх; 1 – сед углом руки к носкам; 2 – и.п. 8) И.п. – сед на пятках; 1 – наклон вперед; 2-3 – удержание положения; 4 – и.п. Игра «ПОЧЕТНЫЙ ПЬЕДЕСТАЛ»	Спина прямая, стопы натянуты, движение руками выполняются резко, руки прижаты к ушам. Ноги сгибаются к груди, хват руками за середину голени. При выполнении группировки поднимаются плечи, колени прижаты к груди, хват руками за середину голени, носки натянуты. При пережат колени прижаты к груди, хват руками за середину голени, носки натянуты. Подбородок прижат к груди. Колени прямые, руки прямые. Ноги прямые, носки натянуты, хват руками как в упр. 5. Руки прямые, взяты руками сзади за голеностоп. Упражнение выполняется в медленном темпе, руки прямые	4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз
ЭТАПЫ	ТЕКСТ ДЛЯ РАССКАЗА	ХОД ЗАНЯТИЯ	ОМУ	ДОЗИРОВКА
5 минут ИТОГИ	Всем спасибо за занятие! Вам понравилось? Что нового узнали? До новых встреч!	Упражнения на восстановление дыхания. Построение в одну шеренгу	Соблюдать дистанцию. Подведение итогов занятия	3 мин 2 мин

Подвижная игра в соответствии с задачами занятия: «ПОЧЕТНЫЙ ПЬЕДЕСТАЛ».

Описание игры: Игра «Почетный пьедестал» из серии подвижных игр «Олимпийские карточки».





старшая группа



спортивный зал



не требуется



Формировать правильную осанку при выполнении общеразвивающих упражнений. Разучить основные положения тела спортсмена в прыжках на батуте. Развивать координационные, скоростно-силовые способности.

ЭТАПЫ	ТЕКСТ ДЛЯ РАССКАЗА	ХОД ЗАНЯТИЯ	ОМУ	ДОЗИРОВКА
10 минут РАЗМИНКА	Рады приветствовать всех на нашем занятии. Давайте вспомним, что же мы знаем про прыжки на батуте? У нас есть интересные новости: Мишка Олимпишка встретился с олимпийским чемпионом и узнал, что соревнования по прыжкам на батуте проводятся по правилам. Конечно, это его очень сильно заинтересовало, поэтому давайте спросим у Мишки, что необычного в правилах этого вида спорта? Напоминаем, что каждый спортсмен начинает тренировочный день с подготовки своего тела к нагрузкам, и мы тоже будем привыкать делать разминку	1. ПОСТРОЕНИЕ В ОДНУ ШЕРЕНГУ 2. РАЗНОВИДНОСТИ ХОДЬБЫ • перекатами с пятки на носок с вращением руками вперед; • в полуприседе руки перед собой правая/левая сверху; • в приседе руки на пояс. 3. РАЗНОВИДНОСТИ БЕГА • обычным; • спиной вперед; • скрестным шагом правым/левым боком. 4. РАЗНОВИДНОСТИ ПРЫЖКОВ • врозь-вместе; • в приседе; • врозь-вместе, скрестно. 5. ПЕРЕСТРОЕНИЕ НА ОРУ	Проверка внешнего вида. Спина прямая, соблюдать дистанцию. Соблюдать дистанцию. Руки при прыжке ноги врозь выполняют хлопок над головой. Руки на коленях. При прыжке скрестно ноги разноименно	30 с-1 мин 10-15 м 60-70 м 60-70 м

Дети остаются в колоннах. Педагог продолжает рассказ. В это время воспитатель с помощью скакалок/палок выкладывает **Рисунок 1***. Упражнения выполняются на выложенной плоскости.

20
минут

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Как нам уже рассказывал Мишка Олимпишка, прыжки на батуте — вид спорта, который включает в себя несколько дисциплин, среди которых есть и олимпийская: индивидуальные прыжки среди мужчин и женщин.

У Мишки появился новый друг — настоящий олимпийский чемпион в этом виде спорта — Иван Литвинович. Иван рассказал Мишке, что все спортсмены на соревнованиях выполняют комбинацию из 10 элементов, каждый из которых имеет свою стоимость. Чем труднее элементы, тем выше будет оценка трудности. Судьи также оценивают и то, насколько правильно спортсмен показывает положения в воздухе — и ставят за это оценку техники.

Сетка батута имеет специальные отметки — линии и зоны, и чем точнее спортсмен прыгает в пределах этих границ, тем выше у него оценка горизонтального перемещения. Конечно, не останется без внимания то, насколько ты «прыгуч» и высоко отрываешься от сетки. Оценка времени полета также необходимый компонент высокого спортивного результата.

В сумме все эти 4 оценки составляют итоговую и, чтобы прыгать как чемпион, каждой из них нужно уделять много внимания.

Сегодня мы познакомимся с правилами перемещения по сетке батута, будем учиться прыгать безопасно и не допускать грубых ошибок

ОРУ

1) И.п. — сомкнутая стойка.
1-4 — прыжки вверх.

2) И.п. — сомкнутая стойка, руки вверх.

Выполнение прыжков вверх с поворотом на 180°.

3) И.п. — сомкнутая стойка.

Выполнение прыжков вверх на 180°, прыжок вверх.

4) По команде дети начинают поочередно выполнять вращение вокруг своей оси. По второй команде выполняется прыжок на «сетку».

5) По команде дети начинают поочередно выполнять вращение вокруг своей оси, по второй команде останавливаются.

6) Педагог показывает обозначение, дети выполняют определенный элемент оставаясь в центре «сетки».

7) На сетке минитрампа дети выполняют прыжок группировка, согнувшись, ноги врозь.

8) На сетке минитрампа выполняются поворот и прыжок вверх на 180°

При прыжке руки вперед, опускаются через стороны.

Прыжок выполняется вправо/влево, при повороте руки прижаты к туловищу.

По хлопку педагога прыжок выполняется вверх с приземлением в доску. Прыжок выполняется вправо/влево, при повороте руки прижаты к туловищу

По команде «ОП» начинается вращение, по команде «АП» выполняют прыжок на «сетку».

По команде «ОП» начинается вращение, по команде «АП» останавливаются. За место остановки будут определенные сбавки, прописанные правилами.

Обозначением может быть флажок или картинка с Мишкой Олимпишкой. На определенный элемент — свое обозначение.

Ноги сгибаются к груди, хват руками за середину голени. При прыжке ноги врозь, согнувшись обязательно касание ног руками, носки натянуты.

Прыжок выполняется вправо/влево, при повороте руки прижаты к туловищу

4-6 раз

4-6 раз

4-6 раз

4-6 раз

4-6 раз

4-6 раз

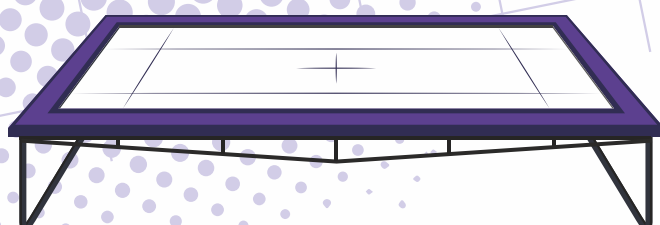
4-6 раз

4-6 раз

ЭТАПЫ	ТЕКСТ ДЛЯ РАССКАЗА	ХОД ЗАНЯТИЯ	ОМУ	ДОЗИРОВКА
5 минут итоги	Сегодня мы с вами познакомились с правилами соревнований по прыжкам на батуте, что же вы запомнили? Выполняя данные упражнения, каждый может совершенствовать свою двигательную активность в жизни и уверенно идти вперед к своей цели. До новых встреч, юные спортсмены!	Упражнения на восстановление дыхания.	Соблюдать дистанцию.	3 мин
		Построение в одну шеренгу	Подведение итогов занятия	2 мин

Рисунок 1

0,3	0,2			0,3
0,2	0,1	-0,0-	0,1	0,2
0,3	0,2			0,3



СЦЕНАРИЙ СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА

ЦЕЛЬ:

популяризация олимпийского движения в учреждении дошкольного образования.

ЗАДАЧИ:

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ: совершенствовать функциональные возможности систем организма; повышать уровень развития координационных и скоростно-силовых способностей.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ: формировать и систематизировать представления о прыжках на батуте как олимпийском виде спорта.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ: воспитывать умение работать в команде, оказывать взаимопомощь.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:

спортивный зал

ОБОРУДОВАНИЕ:

мультимедийный проектор, ноутбук, гимнастические палки, скакалки, минитрамп, раздаточный материал, обручи (5), USB-колонка, медали для награждения по количеству участников.

ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА:

Ведущий
Мишка Олимпишка



1

СЛАЙД

ВЕДУЩИЙ: Добрый день! Мы рады приветствовать вас в нашем зале. Давайте встретим дружными аплодисментами участников нашего мероприятия! Встречаем юных спортсменов.

Под марш в зал заходят дети, становятся в шеренгу перед стенкой.

2

СЛАЙД

ВЕДУЩИЙ: Добрый день, дети! Сегодня мы собрались в этом зале, чтобы еще раз убедиться, какими вы выросли большими, стали крепкими, здоровыми, сильными и ловкими. Сегодня к нам заглянет необычный гость, который вместе с нами будет соревноваться, участвовать в эстафетах и раскроет несколько секретов, как лучше подготовиться к освоению прыжков на батуте. Встречайте — Мишка Олимпишка!

Под спортивный марш входит Мишка Олимпишка.

МИШКА ОЛИМПИШКА:

Здравствуйте, девчонки и мальчишки!

Я задорный Мишка Олимпишка!

В Спортландию чудесную

Не каждый попадет.

Лишь только тот, кто любит спорт

И в ногу с ним идет.

Празднику спортивному рада детвора

Нашим физкультурникам:

ВСЕ ДЕТИ: Ура! Ура! Ура!

1-ый РЕБЕНОК:

Мы с детства хотим быть сильнее и сильнее

Мы знаем, что трус не играет в хоккей.

2-ой РЕБЕНОК:

Чемпионкой стать

Буду очень я стараться,

Буду спортом заниматься,

Прыгать, бегать, кувыркаться!



3

СЛАЙД

МИШКА ОЛИМПИШКА: На разминку выходите, свою ловкость покажите!

Построение в три колонны для разминки вместе с Мишкой Олимпишкой под фонограмму «I like to move it!» (м/ф Мадагаскар).

ВЕДУЩИЙ: Сегодня в наших соревнованиях принимают участие команды «Крепыши» и «Силачи».

Под марш команды выстраиваются на линии старта.

ВЕДУЩИЙ: Команды, поприветствуйте друг друга.

Приветствие команд

КОМАНДА «КРЕПЫШИ»: Команде «Силачи» — Физкульт - привет!

КОМАНДА «СИЛАЧИ»: Команде «Крепыши» — Физкульт - привет!

4

СЛАЙД

ВЕДУЩИЙ: А все старания участников будет оценивать компетентное жюри.

Представление жюри.

ВЕДУЩИЙ: Команды обязуются играть честно, уважая и соблюдая правила, по которым они будут проводиться, в истинно спортивном духе, во славу спорта и во имя чести наших команд.

Пусть солнышко увидит вас веселыми,
Ловкими, умелыми, быстрыми, смелыми!

Желаем вам больших успехов в предстоящих соревнованиях.

Мишка Олимпишка сегодня у нас тоже примет активное участие.

**Предложить Мишке выбрать команду.
В другой команде — педагог.**

5

СЛАЙД

Мишка Олимпишка демонстрирует каждую эстафету и участвует.

ЭСТАФЕТА 1 «СЛОЖИ ОЛИМПИЙСКУЮ СИМВОЛИКУ»

Участник бежит до отмеченного места, берет рисунок, кладет на пол и возвращаясь к своей команде, дотронувшись до ладошки своего сокомандника, передает очередь ему. Кто первый сложит олимпийскую символику, тот победил.

ЭСТАФЕТА 2 «КТО БЫСТРЕЕ»

Выкладываются обручи в ряд и участник должен выполнить прыжок в соседний обруч с поворотом на 180°. Пройдя всю полосу обручей, бегом возвращается к своей команде, передает очередь следующему после касания ладони следующего. Побеждает тот, кто выполнил задание быстрее.

6

СЛАЙД

ВЕДУЩИЙ: Пока жюри оценивает эстафеты, мы посмотрим танцевальный номер, а Мишка Олимпишка потанцует вместе с вами.

Музыкальная пауза (по выбору музыкального руководителя)

7

СЛАЙД

МИШКА ОЛИМПИШКА: Ребята, на своих занятиях мы проходили правила прыжков на батуте и чтобы участвовать в следующей эстафете надо вспомнить о сбавках. Кто напомним? **(если дети не вспоминают то Мишка продолжает рассказ)**. Сетка состоит из нескольких секторов, если приземляясь в центр сетки, который обозначен крестом, то вы не теряете свои 10 баллов. Если вне креста то 0.1 балла, если прыгаете на угол сетки 0.3. Вспомнили?

0,3		0,2		0,3
0,2	0,1	0,0	0,1	0,2
0,3		0,2		0,3

ДЕТИ: Даааа!

МИШКА ОЛИМПИШКА: Теперь вперед, проходить следующую эстафету!

8

СЛАЙД

ЭСТАФЕТА 3 «ЦЕНТР СЕТКИ»

На полу рисуется пример «сетки» батута, дети по одному и по команде ведущего начинают крутиться вокруг себя, по второй команде, дети выполняют прыжок на «сетку» и так же делает последующий ребенок. Место прыжка отмечается, под конец эстафеты жюри считает сколько сбавок получилось. Кто получает меньшее количество сбавок, та команда побеждает.

Жюри получают вариант сбавок на батуте (слайд № 7).

9

СЛАЙД

ЭСТАФЕТА 4 «КТО ДАЛЬШЕ ПРЫГНЕТ»

Первый участник прыгает вперед, а другой становится на место приземления первого. И так до последнего участника. Чья команда выпрыгнула дальше, та и побеждает.

10

СЛАЙД

ЭСТАФЕТА 5 «КОНКУРС КАПИТАНОВ»

Мишка Олимпишка демонстрирует исходные положения прыжков на батуте, капитаны команд повторяют. Жюри оценивают и выбирают, у кого лучше получалось.

11

СЛАЙД

ЭСТАФЕТА 6 «В ДОСКОК»

Ставится минитрамп, после чего участник выполняет прыжок вверх с приземлением на мат. Судьи оценивают приземление.

Шаг вперед – 0.3, наклон туловища – 0.2, иные мелкие движения – 0.1.

12

СЛАЙД

ЭСТАФЕТА 7 «СИНХРОННЫЕ ПРЫЖКИ»

Выставляются два батута, участники парами начинают выполнять ранее изученные элементы.

Прыжок группировка, поворот на 180 градусов, прыжок согнувшись, прыжок ноги врозь.

13

СЛАЙД

ВЕДУЩИЙ: Жюри подводит итоги этих конкурсов, мы со зрителями будем отгадывать загадки на спортивную тематику.

Загадки подготовлены руководителем физического воспитания.

14

СЛАЙД

МУЗЫКАЛЬНЫЙ НОМЕР. Танец «Арам-зам-зам».

ВЕДУЩИЙ: Представляем слово жюри, которое объявит результаты и итог наших соревнований.

Слово жюри.

15

СЛАЙД

ЖЮРИ: Ребята! Сегодня вместе с Мишкой Олимпишкой вы сделали ещё несколько шагов к освоению прыжков на батуте, Надеемся, вам понравились наши соревнования, вы захотите заниматься прыжками на батуте и научитесь ловко управлять своим телом.

Звучит спортивный марш. Жюри награждает победителей и всех участников. Фото на память.



ПРЫГАЙ КАК ЧЕМПИОН вместе с мишкой ОЛИМПИШКОЙ

Планы-конспекты физкультурных занятий
и сценарий спортивного праздника

Руководитель проекта: Апончук Н.В.
Авторы: Третьяк Е.Е., Мацюсь Н.Ю.
Консультант: Захаревич А.А.



www.olympic-academy.by

Художник-оформитель: Голованова З.В.