

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Дюймовочка» с. Ивантеевка
Ивантеевского района Саратовской области»

ПРИНЯТО
решением педагогического совета
МДОУ «Детский сад «Дюймовочка»
с.Ивантеевка»
Протокол №1 от 29.08.2022г



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Акробатика»**

Возраст обучающихся: 6-7 лет
Срок реализации: 1 год
Вид программы: модифицированная

Разработчик программы:
Некрасов Игорь Николаевич

Педагог дополнительного образования

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

1. Пояснительная записка.

Акробатика приобщает к творчеству, воображению, фантазии и импровизации, в ходе чего у ребенка формируется адекватная оценка и самооценка. Использование акробатических упражнений дает не только возможность обогатить и расширить круг доступных ребенку движений, но и формирует устойчивый интерес и желание заниматься спортом, формируются навыки обращения со спортивным оборудованием (ленточки, обручи, мячи, скакалки, гимнастическая скамейка и т.д.)
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный акробат» **физкультурно-спортивной направленности.**

Актуальность программы обусловлена социальным заказом общества, запросами и потребностями конкретных получателей образовательных услуг – обучающихся и их родителей (законных представителей) на формирование здорового образа жизни и физического развития современных детей.

Отличительная особенность заключается в использовании в процессе реализации программы, методик, приёмов и технологий, подобранных из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии дошкольников. Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности, на основе физического воспитания.

Адресат программы:

Программа

рассчитана на детей 6 – 7 лет.

Возрастные особенности: Дошкольный возраст характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. Повышается активность ребенка, усиливается ее целенаправленность, более разнообразными и координированными становятся движения, происходят существенные изменения в характере и содержании деятельности ребенка. Самым главным новообразованием этого возраста является стремление детей к самостоятельности. Ребенок часто заявляет: «я сам», «я хочу», «я не буду это делать». Гибкая тактика мотивации к деятельности является одним из основных условий, способствующих развитию творческого потенциала. Ближе к 6 годам у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения.

Объём программы: 36 часов.

Сроки реализации программы – 1 год

Режим занятий: Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 мин.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель программы – развитие физических способностей и нравственных качеств личности ребенка средствами физической культуры, для оздоровления, социальной адаптации личности через обучение спортивной акробатике.

Задачи:

обучающие:

- обучить и освоить основные виды двигательных действий и навыков и технике простых акробатических упражнений;

воспитательные:

- привить устойчивый интерес к занятиям спортивной акробатикой;
- воспитать волевые и нравственно – этические качества, дисциплину.

развивающие:

- развить у обучающихся потребность в регулярных занятиях в выбранном виде спорта;
-развить физические качества (сила, ловкость, гибкость, координация движения, прыгучесть);

1.3.Планируемые результаты

Предметные.

должны знать:

-основные виды двигательных действий и навыков и технике простых акробатических упражнений;
-правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении акробатических упражнений;

должны уметь:

-выполнять акробатические упражнения;
-соединять отдельные акробатические элементы в единый номер;

Метапредметные:

- умение правильно координировать движения при выполнении акробатических упражнений;

Личностные:

Воспитание желания проявлять волю и дисциплинированность при выполнении упражнений.

1.4. Учебный план

№	Темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Вводный инструктаж по ТБ	1	1		Устный опрос
2	Акробатические упражнения	13	1	14	Наблюдение практика
3	Элементы вольных и хореографических упражнений	6	1	6	Наблюдение практика
4	Упражнения с гимнастическими предметами	5	1	4	Наблюдение практика
5	Творческая деятельность	8		8	Наблюдение, выполнение контрольных упражнений
6	Итого	36	4	32	

1.5. Содержание учебного плана

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания терминологии, которая представляет систему специальных терминов используемых для краткого объяснения акробатических упражнений, определение общих понятий, название инвентаря и оборудования.

Раздел "Акробатические упражнения"

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся, коррекцию двигательных нарушений и формирование морально-волевой сферы. Учебный - тренировочный процесс, складывается из физической, технической психологической подготовки.

Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие физических качеств (сила гибкость быстрота выносливость ловкость) и совершенствование функциональных возможностей организма, которые способствуют повышению работоспособности и быстрому усвоению акробатических упражнений.

Техническая подготовка направлена освоение правильной техники выполнения акробатических упражнений, элементов и соединений; формирование и совершенствование конкретных двигательных навыков, с обучением конкретным двигательным действиям; формирование стиля и манеры выполнения специальных упражнений;

Психологическая подготовка делится на *общую* и *специальную*.

Общая способствует развитию и совершенствованию психических функций и качеств.

Её *задачи*: воспитание патриотизма, трудолюбия, товарищества, честности правдивости и справедливости; целеустремлённости, инициативы, смелости решительности, дисциплинированности, настойчивости и самообладания; формирование и развитие тонкой, зрительной, мышечно-двигательной и вестибулярной чувствительности (интенсивность распределение переключение устойчивость); формирование навыков самоконтроля и саморегуляции.

Специальная помогает своевременно сосредоточиться, мобилизовать свою психику, физические и технические возможности для наиболее успешного выполнения отдельных упражнений, связок, комбинаций.

Физическая подготовка включает упражнения:

- для развития силы (упражнения на перекладине и гимнастической стенке; сгибание и разгибание рук в упоре)
- для развития быстроты (бег на короткие дистанции, прыжки в длину)
- для развития выносливости (бег на длинные дистанции, футбол прыжки со скакалкой)
- для развития ловкости подвижные игры, эстафеты.
- для развития гибкости (общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения на гимнастической стенке)

Раздел «Элементы вольных и хореографических упражнений».

Упражнения этого раздела способствует развитию чувства ритма и лада, гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

Раздел «Упражнения с гимнастическими предметами»

Общеразвивающие упражнения (мячами, гимнастическими палками, скакалками, обручами) Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, наклоны и повороты головы вперёд, назад, в стороны,

круговые движения. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны. Повороты туловища с передачей предмета . Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочерёдно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Движения правой и левой руки вверх-вниз (смена предмета из рук в руку). Разнообразные перекрёстные движения правой ноги и левой , левой руки и правой руки. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыки.

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочерёдно и вместе вперёд, назад. Вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперёд. Встряхивание кистью. Выбрасывание то левой, то правой ноги вперёд.

Танцевальные композиции с предметами При выполнении танцевальных композиций с гимнастическими предметами (скакалка, обруч, мяч гимнаст. лента), используются известные упражнения(бег, прыжки ,повороты, остановки, наклоны, вращения ,броски и ловли), а так же ритмико-гимнастические упражнения.

Эти упражнения основаны на *принципе целостности*: участие в движении с предметами всего двигательного аппарата занимающихся.

Раздел «Творческая деятельность».

Дети младшего дошкольного возраста отличаются особой подвижностью, постоянной потребностью в движении. Для этого возраста на занятиях создаются благоприятные двигательно-игровые условия для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет ребенку испытывать радость от физических упражнений, трансформировать их из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха, влиять на свое собственное состояние и поведение.

Организация творческой деятельности учащихся позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, птицами, артистами цирка, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.

При создании творческих ситуаций используется метод моделирования детьми «взрослых отношений», например: «Я - тренер по акробатике», «Под

куполом цирка», «Мы ребята - акробаты» и др. Важным условием развития творческого воображения является создание условий 'ситуации успеха' ребёнка. Показывать положительное отношение к деятельности детей, улыбаться, аплодировать. Одно из направлений творческой деятельности: сочинение акробатических связок, танцевальных движений с гимнастическим предметом, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему. Кроме этого в содержание раздела входят задания по развитию ритмопластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование стихотворений, песен, пословиц, сказок; этюды для развития выразительности движений.

Практическая часть

Строевые упражнения.

Виды упражнений:

- Построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках;
- Перестроение в круг;
- Перестроение в шеренгу и колонну;
- Бег по кругу и ориентирам («змейкой»);
- Построение в круг;
- Построение в шеренгу, сцеплением за руки;
- Построение в рассыпную;

Игроритмика.

Виды упражнений:

- Хлопки по счёту;
- Притопы на каждый счёт;
- Притопы с хлопками поочередно;
- Поднимание и опускание рук вперёд по счёту под музыкальное сопровождение;
- Хлопки в ладоши;
- Произвольные упражнения на воспроизведение музыки;
- Выполнение простых движений руками в различном темпе (руки в сцеплении вверх, вниз);
- Шаги вперёд, руки в сцеплении сверху, снизу;
- Приседания с движениями рук;
- Подскоки с вытянутыми руками вверх – поочередно;
- Плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз;
- Плавные движения рук поочередно вверх, вниз.

Танцевальные шаги.

Виды упражнений:

- Прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами;
- Шаг галопа вперёд и в сторону;
- Шаг с подскоком;
- Попеременный шаг;
- Шаг с притопом.
- Композиция из изученных ранее шагов.

Акробатические упражнения.

Виды упражнений;

- Группировки;
- «Петушок»;
- «Шпагат»;
- «Мостик»;
- «Верблюды»;
- «Стрела»;
- Кувырки;
- «Ласточка»;
- «Берёзка»;
- «Ракета»;
- «Кольцо»;
- «Самолёт».

Гимнастические этюды.

Комплексы:

- «Француа» - ритмический танец;
- «Вару-вару» - гимнастический этюд;
- «Спенк» - ритмический танец;
- Акробатическая композиция с обручами.

Самомассаж.

Задание:

- Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

Дыхательные упражнения.

Упражнения:

- «Волны шипят»
- «Насос»
- «Ныряние»
- «Подуем»
- Упражнение на осанку в седе «по-турецки»
- «Шарик красный надуваем»
- «Плаваем»
- Дыхательные упражнения с подниманием рук вверх:
Вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем.

Релаксация.

1.6. Формы аттестации и их периодичность.

Планируемые результаты	Формы аттестации
Предметные	
<i>знать:</i> -основные виды двигательных действий и навыков и технике простых акробатических упражнений; -правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении акробатических упражнений;	Подвижная игра «Море волнуется...»
<i>уметь:</i> -выполнять акробатические упражнения; -соединять отдельные акробатические элементы в единый номер.	Спортивное соревнование «Дует ветерок»
Метапредметные	
умение правильно координировать движения при выполнении акробатических упражнений;	Турнир «Юный акробат»
Личностные	
Воспитание желания проявлять волю и дисциплинированность при выполнении упражнений.	Спортивный праздник «Акробатика-фантастика!»

Формы контроля результатов:

- целенаправленное наблюдение (фиксация проявляемых обучающимися действий и качеств по заданным параметрам
- коллективные и индивидуальные показательные выступления обучающихся;
- диагностика (сентябрь, май)

Формы подведения итогов реализации программы: По окончании курса обучающимся предоставляется возможность принять участие в спортивном празднике, проявить знания и навыки в области акробатики.

2.Комплекс организационно - педагогических условий

2.1.Методическое обеспечение

Используемые основные принципы:

1.Безопасность. Создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

2.Возрастное соответствие. Предлагаемые упражнения учитывают возможности детей данного возраста.

3.Преемственность. Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

4.Деятельный принцип. Задачи развития психических функций достигаются через использование видов деятельности, свойственных данному возрасту: игровая (сюжетно – ролевые игры, музыкальные игры, игры с правилами), продуктивная (оздоровительно–спортивная, творческая), общение.

5.Наглядность Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

6.Дифференцированный подход. Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

7.Рефлексия. Совместное обсуждение понятого, увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.

8.Конфиденциальность. Адресность информации о ребенке родителям, педагогам, воспитателям; недопустимость медицинских диагнозов; акцент на рекомендациях.

9.Принцип формально – эвристического единства.

В обучении следует сочетать традиции и новаторство.

2.2.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Форма обучения: очная

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

- электронные учебные пособия;
- видеоролики;
- информационные материалы, посвященные данной дополнительной общеобразовательной программе.

Материально-техническое обеспечение

-Наглядные пособия (таблицы, плакаты по физической подготовке, схемы, графические изображения)

-Музыкальный центр

Стенка гимнастическая

Скамейки гимнастические

Комплект навесного оборудования

Мячи: малый (мягкий), резиновые.

Скакалки детские

Маты гимнастические

Обручи пластиковые

Флажки

Модули
Контейнер с комплектом игрового инвентаря

Кадровое обеспечение:

педагог дополнительного образования.

2.3.Список литературы и электронной информации для педагога:

- 1.Акробатические кувырки. Дошкольное воспитание № 6 1996 г. Статья Л.В Яковлевой., Р.А.Юдиной по программе «Старт»
- 2.Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» (М.: Новая школа, 1998)
Программа«Старт».Р.А.Юдиной 2007 год
- 3.Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989
для детей и родителей
- 1.Караченцев А. В. Здоровье начинается с детства. / А. В. Караченцев. М – 2010.

Информационные интернет-ресурсы

- 1."<http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/prezentatsiya-vidy-sporta-k-zanyatiyam-po-fizicheskoi-kulture>" > Презентация "Виды спорта" к занятиям по физической культуре
- 2.[www. it-n.ru](http://www.it-n.ru)
- 3.www.eidos.ru

Приложение

Контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по спортивной гимнастике.

- 1.Бег 30 метров с высокого старта.
Проводится в зале. Движение начинается по команде «марш», одновременно включается секундомер. При касании финишной ленточки секундомер выключается. Стартуют по одному ребенку, один раз (в отдельных случаях не исключен и второй старт).
- 2.Прыжок в длину с места.
Проводится в зале. Прыжок выполняется с двух ног с приземлением на две ноги. Сбоку от стартовой линии, за которую нельзя заступать носками, расчерчивается разметка: в зоне предполагаемого приземления через каждые 10 см мелом проводится поперечные линии. Это дает возможность сразу же определить результат прыжка. Выполняется две попытки, засчитывается лучший результат.
- 3.Упражнение на гибкость.

Наклон вперед из положения, сидя на полу. На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу ступнями ног касаются перпендикулярной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляют 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на 4-ом задерживается дыхание на 2 сек. И фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании её кончиками пальцев, при этом руки удерживаются на фиксируемом результате не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленях не допускаются.

4.Шпагаты (левый, правый, поперечный).

- ✓ Ноги лодыжками касаются пола, руки на полу **1 балл**
- ✓ То же, но руки в стороны **0,8**
- ✓ Ноги до колен касаются пола, руки в стороны **0,6-0,4**
- ✓ Ноги почти полностью касаются пола, слегка согнуты **0,3-0,2**
- ✓ Ноги полностью прилегают к полу носки оттянуты, руки в стороны (без сбавки)

5.Мост (из произвольного положения)

- ✓ Ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45 градусов **1балл**
- ✓ Ноги и руки значительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали **0,8-0,6**
- ✓ Ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали **0,5**
- ✓ Ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу **0,2-0,1**
- Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярно (без сбавки)



6.Удержание ноги (правой, левой) в сторону (2 сек.).

- Тело прямо, руки в стороны, нога ниже прямого угла **1 балл**
- То же, но нога параллельно полу **0,5**
- ✓ То же, нога на уровне груди **0,3**
- ✓ То же, нога на уровне плеча **0,1**
- ✓ То же, нога на уровне уха **без сбавок**

Сумма сбавок во всех упражнениях определяет оценку (по таблице) за гибкость.

Контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной подготовленности по акробатике

Уровень развития	Баллы	Прыжки в длину (см)	Гибкость (сбавки за ошибки) Баллы (см)	Бег 30 м (сек.)
Сформирован 	10	160	16	5,8
	9,9	155	-	5,9
	9,8	151	15	6,0
	9,7	148	-	6,1
	9,5	145	14	6,2
	9,6	142	-	6,3

	9,7	139	13	6,4
	9,6	136	-	6,5
	9,5	132	12	6,6
	9,4	128	11	6,7
	9,3	124	10	6,8
На стадии формирования 	8,0	120	9	6,0
	7,8	116	8	7,0
	7,5	112	7	7,1
	6,0	108	6	7,2
	5,5	104	5	7,3
Не сформирован 	4,0	100	4	7,4
	3,5	96	3	7,5
	3,0	92	-	7,6
	2,5	88	2	7,7
	2,0	84	-	7,8
	1,0	81	1	7,9

