

Аннотация к дополнительной образовательной программе физкультурно-спортивной направленности

«Акробатика»

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности составлена для детей старшего возраста 5-7 лет. Срок реализации программы два года.

Цель программы:

Содействие полноценному физическому развитию детей, направленному на развитие и совершенствование общей физической подготовленности средствами акробатической гимнастики.

Раскрытие спортивного и творческого потенциала воспитанников, формирование их нравственно – личностных качеств через обучение спортивной акробатике.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья ребенка. Оптимизация роста и опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки)
2. Обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования в спортивной гимнастике;
3. Совершенствование психомоторных способностей; развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, силовых и координационных способностей.
3. Формирование осознанной потребности в систематических занятиях спортом.
4. Пропаганда физической культуры и спорта.

Достоинства спортивной акробатики как средства воздействия на психическое и физическое здоровье известны. Такие занятия способствуют воздействию на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма. С помощью акробатики наиболее успешно решаются задачи общего гармоничного физического развития, так как в ее распоряжении имеются самые разнообразные упражнения, благотворно влияющие на различные звенья двигательного аппарата, на все мышечные группы человека. Если в любом виде спорта используется относительно узкий круг физических упражнений, то в акробатике количество упражнений буквально не поддается учету.

Разнообразие акробатических упражнений позволяет заниматься детям с различными физическими данными.

Акробатические упражнения весьма универсальны и доступны.

Акробатика, благодаря своей доступности и привлекательности, входит в число преподаваемых дисциплин в школе «Гимнастика с элементами акробатики».

Акробатика позволяет поддерживать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей, связанных с выполнением прыжков, вращений, равновесий. Акробатика – ценное средство развития смелости, решительности, ловкости.

Программа содержит следующие разделы:

Строевые упражнения.

- 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 врассыпную;

Игроритмика.

- Хлопки по счёту;
- Притопы на каждый счёт;
- Притопы с хлопками поочерёдно;
- 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 вверх, вниз;
- Приседания с движениями рук;
- Подскоки с вытянутыми руками вверх – поочерёдно;
- Плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз;
- Плавные движения рук поочерёдно вверх, вниз.

Танцевальные шаги.

- 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.

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

Гимнастические этюды.

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

Самомассаж.

- Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

Дыхательные 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.

- «Спокойный сон»
- «Мы лежим на мягкой травке»
- «Море волнуется»
- «Дует ветерок»

Формы подведения итогов реализации программы:

- коллективные и индивидуальные показательные выступления воспитанников;
- тестирование
- анкетирование
- соревнования

- диагностика;
- Способы проверки результатов:
- собеседование по материалам пройденных тем;
- зачет по изученным упражнениям;
- открытые занятия;
- участие в спортивных праздниках;
- участие в конкурсных мероприятиях.

Акробатические упражнения положительно влияют не только на двигательные способности физических качеств, но и на улучшение телосложения, на выработку правильной осанки – что особенно важно, так как в более позднем возрасте исправить ее дефекты значительно труднее. Акробатические упражнения предупреждают травматизм, так как учат владеть своим телом, группироваться при падении во время двигательной активности, пропагандируют здоровый образ жизни.

Акробатика приобщает к творчеству, воображению, фантазии и импровизации, в ходе чего у ребенка формируется адекватная оценка и самооценка.