

Акробатика.

Программа «Акробатика» относится к программам физкультурно-спортивной направленности. Акробатика – одно из основных средств физической культуры. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития ребёнка и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения позволяют развивать и совершенствовать такие двигательные качества, как ловкость, быстроту, координацию движений и сил.

Цель программы

Создание условий для спортивного развития детей по средствам акробатики.

В процессе реализации программы решаются следующие задачи:

- формирование опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;
- развитие адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- осознанное овладение движениями, развитие самоконтроля и самооценку при выполнении физических упражнений;
- формирование правильных двигательных умений и навыков выполнения отдельных двигательных действий, развитие умения быстро переходить от выполнения одних движений к другим;
- развитие пространственных ориентировок в статике и динамике;
- воспитание скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д.

Программа предназначена для детей 5-6 лет. Рассчитана на один год обучения. Группы формируются ежегодно на основе договора с родителями (законными представителями). Формирование групп без конкурсного набора, без просмотра физических данных, но при наличии медицинского допуска к занятиям. Формы организации деятельности детей – подгрупповая. Продолжительность учебного года с октября по май. Продолжительность занятия – 25 минут, 2 раза в неделю. В группе 8-10 человек. Занятия проводятся во второй половине дня, в спортивном зале. Для проведения занятий используются музыкальный центр, специальные коврики – татами, спортивный инвентарь. Объем и сроки освоения программы определяются с учетом возрастных особенностей учащихся и требованием СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».