

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №75
Центрального района Санкт – Петербурга

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
образовательного учреждения
ГБДОУ детский сад № 75
Центрального р-на СПб
Протокол № 1 от 30.08.2022

УТВЕРЖДЕНА

Приказом
Заведующий ГБДОУ детский сад № 75
Центрального р-на СПб
_____ Елюкова А.Е.
Приказ № 56-ов от 30.08.2022

С учетом мнения Совета родителей
ГБДОУ детский сад № 75
Центрального р-на СПб
Протокол № 1 от 30.08.2022

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Акробатика»

Для детей 5-6 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
Михайлова Дарья Вячеславовна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2022 год

Пояснительная записка

В дошкольном возрасте закладываются основы всестороннего гармонического развития личности ребенка. Важную роль при этом играет своевременное и правильно организованное физическое воспитание, одной из основных задач которого является развитие и совершенствование движений. Эти задачи решает акробатика.

В акробатике развитие и совершенствование движений ребенка в период дошкольного детства осуществляются разными путями. С одной стороны, обогащению двигательного опыта малышей, приобретению новых навыков и умений способствуют их самостоятельная деятельность, игры, труд, с другой - специально организованные мероприятия по акробатике, направленные на решение задач как оздоровительного, так и воспитательного характера.

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.

Основной формой обучения детей движениям признаны физкультурные занятия. В то же время весьма существенное место в системе физического воспитания дошкольников занимает кружковая работа по обучению акробатическим элементам и упражнениям. Кружковая работа по акробатике рассчитана на работу с детьми старшего дошкольного возраста два раза в неделю, во второй половине дня. Спортивная акробатика не требует специального оборудования, нужны только гимнастические маты, мягкий ковер, желание детей и родителей заниматься. Занятия кружка посещают все желающие, независимо от способностей, данных от рождения.

В акробатике происходит формирование разных по структуре и характеру основных движений. Развитие и совершенствование некоторых из них обусловлено повседневностью их применения. Это такие движения, как ходьба, бег, подпрыгивание, перепрыгивание, ползание, которые не только широко применяются детьми в самостоятельной деятельности, в творческих играх, но являются неотъемлемым элементом содержания организованных подвижных игр. Конечно, эти движения успешно усваиваются детьми именно в нерегламентированных, чем занятия, формах обучения, в частности в подвижных играх. Обучение начинается с подражательных движений. Каждому акробатическому элементу дается ряд подготовительных и подводящих упражнений, которые помогают ребёнку правильно и быстро усвоить движения.

Направленность образовательной программы:
физкультурно-спортивная.

Актуальность: Акробатика привлекает детей своей доступностью. Прежде всего, акробатикой можно заниматься с 4 лет и до

пожилого возраста. Это объясняется большим диапазоном сложности упражнений – от простейших до чрезвычайно трудных. Для занятий не требуются сложные снаряды, заниматься можно и в зале, и на стадионе, и на лужайке. Выполнение акробатических упражнений благотворно влияет на рост и физическое развитие детей.

Новизна: В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, методические разработки отечественных и зарубежных тренеров. Содержание материала программы излагается в соответствии с уровнями образования. Для каждого из этих уровней выделены цели и задачи, конкретизирующие общую цель физкультурного образования, а также проводятся зачётные требования к знаниям, умениям и двигательной подготовленности учеников.

Педагогическая целесообразность заключается в воспитании высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Цель образовательной программы:

Создание условий для спортивного развития детей по средствам акробатики

Задачи:

Развивающие задачи:

- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.

Образовательные задачи:

- обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;

- способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д.

Воспитательные задачи:

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной активности;

- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;

- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;

- способствовать развитию творческих способностей детей, духовному, нравственному и физическому совершенствованию.

Отличительные особенности программы:

Программа составлена для детей дошкольного возраста, с учетом их физического и психического возрастного развития.

Возраст детей: 5-6 лет

Сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения

Режим занятий: 2 раза в неделю - 72 занятия в год

Формы проведения занятий:

- индивидуально-групповая

- групповая

Ожидаемые результаты и контроль.

Педагогические результаты образовательной деятельности представляют собой личностные новообразования, которые являются следствием данной деятельности. В процессе занятий акробатикой по данной образовательной программе, предполагается получение следующих результатов:

- укрепление здоровья;
- формирование опорно-двигательного аппарата и правильной осанки;
- развитие адаптационных возможностей детского организма;
- развитие пространственных ориентировок в статике и динамике;
- воспитание скоростно-силовых качеств; развитие гибкости, ловкости, силы, выносливости и т.д.;
- формирование интереса и потребности в регулярных занятиях акробатикой;
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, самостоятельности и инициативы;
- развитие морально-нравственных качеств: дисциплинированности, организованности, чувства ответственности;

- формирование процесса саморегуляции, умения сосредотачиваться и противостоять неблагоприятным воздействиям.

Формы подведения итогов реализации программы:

Контроль за освоением учебного материала проводится в форме тестирования, сдачи норматива, участия в соревнованиях и показательных выступлениях.

По окончании каждого года обучения проводятся итоговые контрольные соревнования. Оцениваются результаты контрольных упражнений и нормативов общей физической подготовки и специальной физической подготовки.

Воспитанники объединения принимают участие в смотрах, конкурсах и концертных программах с танцевально-акробатическими номерами.

Условия реализации программы:

Необходимы следующие средства обучения:

- Светлый и просторный зал.
- Музыкальная аппаратура.
- Тренировочная одежда и обувь.
- Сценические костюмы.
- Реквизит для занятий (маты, батут).

Календарный учебный график.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 октября	31 мая	32	64	2 раза в неделю по 25 мин

Учебно-тематический план.

№	Разделы и темы	Количество часов		
		<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	<i>всего</i>
1	Вводное занятие		1	1
2	Прыжковые элементы	1	10	11

3	Развитие гибкости, правильная осанка	1	10	11
4	Акробатические элементы	1	19	20
5	ОФП	1	10	11
6	Закрепление и повторение пройденного материала за год	1	9	10
	Всего	5	59	64

Содержание программы

1. Вводное занятие:

Знакомство с детьми. Что такое акробатика. Приветствие. Основные правила поведения в зале, правила техники безопасности. Постановка корпуса. Положение рук на талии. Свободный бег по кругу.

2. Прыжковые элементы:

Теоретические занятия: Показ методических пособий, рассказ о технике безопасности при прыжках.

Практические занятия: прыжки «в pistolетик», с двух ног на одну, в шпагат, на одной и на двух ногах, с одной ноги на другую.

3. Развитие гибкости, правильная осанка.

Теоретические занятия: Неправильная осанка, показ методических пособий с разными видами растяжки.

Практические занятия: Растяжка на поперечный шпагат. Элемент «Рыбка», самостоятельная растяжка на поперечный шпагат, элементы «Уголок», «Мостик», растяжка на шпагаты с помощью преподавателя.

4. Акробатические элементы.

Теоретические занятия: показ учебного материала с акробатическими элементами, техника безопасности.

Практические занятия: «Мост» из положения стоя на коленях, «Мост» из положения стоя, «Уголок» на гимнастической стенке, элемент «Колесо», «Стойка на руках», элемента «Кувырок вперед», «Кувырок назад», «Кувырок вперед с колен».

5. ОФП.

Теоретические занятия: Рассказ: «Нужно быть сильным».

Практические занятия: элемент «Уголок», «Уголок на полу», Поднимание ног на гимнастической стенке, Отжимание. Тестовые соревнования в подгруппе.

6. Закрепление и повторение пройденного материала.

Теоретические занятия: Акробатика для малышей

Практические занятия: изученные акробатические элементы, итоговые соревнования.

Методическое обеспечение:

№ п/п	Раздел/тема	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактич. материал	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Рассказ беседа тренировка	Познавательные методы: игры словесные: рассказ, беседа	Картина фотографи и	опрос
2	Прыжковые элементы	Тренировка соревновани е лекция	Эмоциональные: поощрение словесные: рассказ, лекция практические: упражнения, игра	Схема плакат	соревнова ние
3	Развитие гибкости, правильная осанка	Тренировка лекция	Практические: упражнения, тренинг, наблюдение Словесные: рассказ, беседа, дискуссия	Таблица, фотографи и	Открыты й урок
4	Акробатические элементы	Тренировка Лекция	Практические: упражнения, тренинг, наблюдение Словесные: рассказ, беседа,	Плакат видеозапис и	соревнова ния
5	ОФП	Тренировки соревновани я, лекция	Практические: упражнения, тренинг, наблюдение Словесные: рассказ, беседа	Схема таблица	соревнова ния
6	Закрепление и повторение пройденного материала	Праздник Тренировка концерт	Практические: упражнения, тренинг, наблюдение Словесные: рассказ, беседа, дискуссия Эмоциональные: поощрение, орицание	Фотографи и памятка видеозапис ь	Открыты й урок концерт

Календарно-тематическое планирование.

Раздел	№ занятия	Содержание занятия
Вводное занятие	1	Знакомство с детьми. Что такое акробатика. Приветствие. Основные правила поведения в зале, правила техники безопасности. Постановка корпуса. Положение рук на талии. Свободный бег по кругу. Игра «Кто выше?»
Прыжковые элементы	2	Разминка под музыку по кругу. Разучивание прыжков на одной и на двух ногах. Прыжки с одной ноги на другую. Растяжка.
	3	Выполнение разминочных элементов под музыку по кругу. Разучивание прыжка с двух ног на одну. Растяжка.
	4	Самостоятельная разминка. Повторение разученных прыжков. Растяжка.
	5	Самостоятельное выполнение разминки. Повторение разученных прыжков. Разучивание прыжка в шпагат. Подкачка
	6	Разминка Повторение элемента «мах». Повторение разученных прыжков. Растяжка.
	7	Выполнение разминочных элементов под музыку на середине зала. Изучения прыжка «в пистолетик». Подкачка
	8	Самостоятельное выполнение разминки. Повторение всех разученных прыжков. Разучивание прыжка «в шпагат». Растяжка.
	9	Разминка. Повторение всех разученных ранее элементов. Махи. Повторение прыжковых элементов и исправление ошибок с помощью преподавателя. Подкачка
10	Выполнение разминочных элементов под музыку по кругу.	

		Повторение всех разученных прыжков. Подкачка
	11	Выполнение разминочных элементов под музыку на середине зала. Повторение всех разученных прыжков. Исправление ошибок. Растяжка.
	12	Разминка под музыку. Повторение всех разученных прыжков. Исправление ошибок. Растяжка с помощью преподавателя.
Развитие гибкости, правильная осанка	13	Разминка. Растяжка на поперечный шпагат. Выполнение элемента «Рыбка». Развитие гибкости спины.
	14	Разминка «Я рисую солнце». Выполнение изученных шагов с правильной осанкой. Игра «Кто дальше».
	15	Самостоятельное выполнение разминки. Самостоятельная растяжка на поперечный шпагат. Элемент «бабочка».
	16	Выполнение разминочных элементов под музыку по кругу. Изучение «Уголка». Изучение «Мостика» Растяжка.
	17	Выполнение разминочных элементов под музыку. Самостоятельная растяжка на поперечный шпагат. Выполнение элементов «Мост», «Уголок». Развитие силы мышц рук по средствам ОФП.
	18	Самостоятельное выполнение разминки. Растяжка на поперечный шпагат с помощью преподавателя. ОФП.
	19	Выполнение разминочных элементов под музыку по кругу. Растяжка на шпагат с помощью преподавателя. ОФП
	20	Самостоятельная разминка. Развитие гибкости с помощью преподавателя. Растяжка.
	21	Самостоятельное выполнение разминки. Повторение Растяжки на шпагаты с исправлением ошибок. Повторение элемента «мостик». Растяжка.
	22	Разминка под музыку по кругу. Повторение изученных шагов и поворотов.

		Растяжка на шпагаты с помощью преподавателя. Развитие силы мышц спины и живота по средствам ОФП.
	23	Выполнение разминочных элементов под музыку по кругу. Повторение изученных шагов и поворотов. Повторение элементов «бабочка», «мост». Разучивание элемента «свечка».
Акробатические элементы	24	Разминка по кругу под музыку. Разучивание опускания в «Мост» из положения стоя на коленях. Игра «кто выше»
	25	Выполнение разминочных элементов под музыку. Разучивание опускания в «Мост» из положения стоя Растяжка с помощью преподавателя.
	26	Разминка по кругу под музыку. Повторение опусканий в «Мост» ОФП
	27	Выполнение разминочных элементов под музыку на середине зала. Разучивание элемента «Уголок» на гимнастической стенке. Игра «Кто дальше»
	28	Разминка «Весенние забавы». Разучивание элемента «Колесо» ОФП
	29	Разминка по кругу под музыку. Выявление и исправление ошибок Растяжка с помощью преподавателя.
	30	Самостоятельная разминка Повторение изученных элементов Растяжка с помощью преподавателя.
	31	Разминка по кругу под музыку. Повторение элемента «Колесо» Самостоятельная растяжка
	32	Разминка «Весенние забавы». Разучивание элемента «Кувырок вперед» Растяжка
	33	Разминка Разучивание элемента «Кувырок назад» Растяжка с помощью преподавателя.
	34	Разминка по кругу под музыку. Повторение элемента «Кувырок» Самостоятельная растяжка

	35	Выполнение разминочных элементов под музыку . Изучение элемента «Кувырок вперед с колен» Растяжка с помощью преподавателя.
	36	Разминка «Весенние забавы». Повторение изученных элементов. Самостоятельная растяжка
	37	Разминка по кругу под музыку. Выявление и исправление ошибок. Растяжка
	38	Выполнение разминочных элементов под музыку на середине зала. Выявление и исправление ошибок. Растяжка
	39	Разминка «Весенние забавы». Повторение изученных элементов, выполнение на оценку. Самостоятельная растяжка
	40	Разминка по кругу под музыку. Выполнение элементов на оценку. Самостоятельная растяжка
	41	Разминка Выполнение элементов на оценку. Игра «Кто дальше»
	42	Разминочный бег по кругу. Повторение «Колеса» Самостоятельная растяжка
	43	Разминка по кругу под музыку. Повторение «Кувырков». Разучивание «Стойки на руках» ОФП
	ОФП	44
45		Разминочный бег по кругу. Разучивание элемента «Уголок на полу» Игра «Кто дальше»
46		Прыжковая. Поднимание ног на гимнастической стенке Самостоятельная растяжка
47		Разминочный бег по кругу. Отжимание.

		Игра «Кто дальше»
	48	Разминка по кругу под музыку. Развитие мышц спины и пресса Самостоятельная растяжка
	49	Прыжковая. Развитие мышц рук и ног. Игра «Кто дальше»
	50	Разминочный бег по кругу. Развитие мышц спины и пресса Игра «Кто дальше»
	51	Разминка по кругу под музыку. Развитие мышц рук. Самостоятельная растяжка
	52	Прыжковая. Развитие мышц спины и пресса Игра «Кто дальше»
	53	Разминочный бег по кругу. Развитие мышц рук. Игра «Кто дальше»
	54	Прыжковая. Развитие мышц спины и пресса Самостоятельная растяжка
Закрепление и повторение пройденного материала за год	55	Прыжковая. Развитие мышц рук и ног. Растяжка.
	56	Разминочный бег по кругу. ОФП. Повторение изученных акробатических элементов. Растяжка.
	57	Прыжковая. ОФП. Повторение изученных акробатических элементов. Растяжка
	58	Разминочный бег по кругу. Подготовка к итоговым соревнованиям. ОФП.
	59	Разминочный бег по кругу. ОФП. Повторение изученных акробатических

		элементов. Растяжка
	60	Прыжковая. ОФП. Повторение изученных акробатических элементов. Растяжка
	61	Разминочный бег по кругу. ОФП. Повторение изученных акробатических элементов. Растяжка
	62	Прыжковая. ОФП. Повторение изученных акробатических элементов. Растяжка
	63	Разминочный бег по кругу. ОФП. Повторение изученных акробатических элементов. Растяжка
	64	Разминочный бег по кругу. Итоговые соревнования.

Список используемой литературы

1. Аванесова, В.Н. Воспитание и обучение детей в разновозрастной группе / В.Н. Аванесова. - Издание второе, исправленное. - Москва : Просвещение, 1979. - 176 с.
2. Ашмарин Б.А., Теория и методика физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 1990 г. - 235с.
3. Бальсевич В.К., Королева М.Н., Майорова Л.Т. Развитие быстроты и координации движений у детей 5-6 лет// Теория и практика физ. культуры. 1986, №10, - 63с.
4. Блинов Н.Г., Игишева Л.Н., Практикум по психофизиологической диагностике. - М.: Физкультура и спорт, 2000 г. - 200с.
- 5 . Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987.- 208 с.
6. Вайцеховски С.М. Книга тренера. - М.: Физкультура и спорт, 1971. - 278 с.
7. Волков В.М. К проблеме развития двигательных способностей // Теория и практика физической культуры. - 1993.- №5-6. - С.41.
8. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6-ти т. / Гл. ред. А.В. Запорожец. - Т.3. Проблемы развития психики / Под. ред. М. Матюшкина. - М.: Педагогика, 1983. - 367 с.
9. Гогунев Е.Н., Мартынов Б.Н., Психология физического воспитания и спорта. - М.: Физкультура и спорт, 2000 г. - 264с.
10. Гужаловский А.А., Основы теории и методики физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1988 г. - 186с.
11. Ежевская К.А. Особенности динамики показателей скоростных способностей детей 6-7 лет в условиях стандартной тестовой тренировочной программы в детском саду // Теория и практика физ. культуры. 1995, №3, -48с.
12. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200 с.
14. Коренберг В.Б. Основы качественного биомеханического анализа. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 146 с.

15. Коренберг В.Б. Проблема физических и двигательных качеств // Теория и практика физической культуры. - 1996. - №7. - С. 2-5.
18. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991 г. - 211с.
19. Меньшиков, Н. К. Гимнастика с методикой преподавания. М.: Просвещение, 1990. 223 с.
21. Правдов М.А., Горелов А.А., Коблев Я.К., Козлов И.М. Проблемы физического воспитания детей дошкольного возраста и подходы к их решению // Физическая культура. - 2002. - №4. - 57 с.
22. Прищепа, С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет [Текст]: Обзор программ дошкольного образования / С.С.Прищепа. - М.: ТЦ Сфера, 2009.- 128с.
23. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду [Текст]: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей /М.А.Рунова. - М.: Мозаика - Синтез, 2004. - 256с.
25. Соковня-Семенова И.И., Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. - М.: Академия, 1997 г. - 156с.
26. Тарасова, Т.А.Я и мое здоровье. [Текст]: Практическое пособие для развития и укрепления навыков здорового образа жизни у детей от 2 до 7 лет / Т.А.Тарасова, Л.С.Власова. - М.: Школьная Пресса, 2008. - 80с.
27. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для институтов физ. культуры / Под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. - Т.1. Общие основы теории и методики физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - 304 с.