Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 5»

«Утверждаю»
Заведующий МДОУ «Детский сад № 5»
_____ О.А. Собинова
Приказ № 175 от «12» 09 2023 г.

Собинова О.А. Подписано цифровой подписью: Собинова О.А.
Дата: 2023.10.02 11:59:43 +03'00'

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Акробатика»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Автор: Колотова Алина Романовна, инструктор по физкультуре
Редактор: Незнамова Нина Сергеевна, старший воспитатель

г. Ярославль, 2023 г.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 5»

Утверждаю
Заведующий МДОУ «Детский сад № 5»
_____ О.А. Собинова
Приказ № 107 от «01» августа 2022 г.

Собинова О.А.

Подписано цифровой подписью: Собинова О.А.
Дата: 2022.09.01 11:09:01 +03'00'

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Акробатика»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Автор: Колотова Алина Романовна, инструктор по физкультуре
Редактор: Незнамова Нина Сергеевна, старший воспитатель

г. Ярославль, 2022 г.

Содержание

1.	Пояснительная записка…….....	3 стр.
2.	Учебный план……	4 стр.
3.	Календарный учебный график…….....	5 стр.
4.	Содержание образовательной программы……	10 стр.
5.	Ожидаемые результаты освоения программы……	14 стр.
6.	Контрольно-измерительные материалы……..	15 стр.
7.	Условия реализации образовательной программы…….....	16 стр.
8.	Список информационных источников…….....	17 стр.

Пояснительная записка

Программа «Акробатика» имеет физкультурно-спортивную направленность. В системе физического воспитания детей акробатика занимает особое место и является одним из основных средств формирования здорового образа жизни, физического развития, закаливания организма, двигательных умений и навыков.

С помощью акробатики наиболее успешно развиваются не только умения владеть своим телом, управлять его движениями, (сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость), но и психологические свойства (воля, смелость, настойчивость, трудолюбие). Именно поэтому обучение спортивной акробатике позволяет успешно решать задачи гармонического развития детей любого возраста.

Актуальность данной программы заключается в том, что она соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития современных детей.

Новизна программы состоит в том, что в ней большое внимание уделяется обучению детей не только элементам спортивной акробатики, но и формированию компетенций в области обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Педагогическая целесообразность программы обоснована её ориентацией на поддержку каждого воспитанника в его самопродвижении по индивидуальной траектории обучения.

Программа дополнительного образования «Акробатика» разработана и реализуется с учётом следующих документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление правительства РФ от 5 августа 2013г. №662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 об утверждении санитарно-эпидемиологических правил 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 годы (Постановление правительства РФ от 23.05.2015 года №497);
- Устав МДОУ «Детский сад №5».

Цель программы: раскрытие спортивного и творческого потенциала детей дошкольного возраста, формирование их нравственно – личностных качеств через обучение спортивной акробатике.

Задачи:

обучающие:

- ✓ формирование специальных компетенций в области спортивной акробатики и ЗОЖ;

воспитательные:

- ✓ формирование общечеловеческих ценностей, воспитание волевых и нравственно – этических качеств;

развивающие:

- ✓ развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести); формирование эстетических качеств (музыкальности, выразительности).

Срок реализации программы: 2 года.

Возрастная категория учащихся: дети 5-7 лет (старший дошкольный возраст).

Формы и режим занятий по программе. Набор детей осуществляется по желанию обучающихся и их родителей (законных представителей) из групп старшего дошкольного возраста. Формы проведения занятий разнообразны: фронтальная (работа со всеми одновременно), групповая (разделение детей на группы для выполнения определённой работы). Однако при отработке технических действий часто применяется индивидуальная форма занятий (ребёнку даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей).

Формы организации занятий: беседы, консультации, практикумы, встречи со спортсменами и воспитанниками данного направления.

Наполняемость группы не более 12 воспитанников, занятия кружка проводятся 1 раз в неделю, 4-5 раз в месяц. Дни и время занятий выбирается в зависимости от учебной нагрузки и в соответствии с расписанием непрерывной образовательной деятельности. Продолжительность занятия для детей 5-6 лет 25 мин., для детей 6- 7 лет - 30 мин. Общая продолжительность программы – 64 ак. часа. В зависимости от индивидуальных способностей детей материал может быть сокращён или дополнен. Реализация программы осуществляется в соответствии с годовым календарным графиком МДОУ «Детский сад № 5». Содержание работы определено тематическим и перспективным планированием.

2. Учебный план

Первый год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Первичная и итоговая диагностика акробатических способностей детей	2	0,5	1,5	Протоколы диаг.исследований
2.	Акробатические упражнения	10	0,5	9,5	Педагогическое наблюдение
3.	Ритмико-гимнастические упражнения	8	0,5	7,5	Педагогическое наблюдение
4.	Упражнения с гимнастическими предметами	10	0,5	9,5	Педагогическое наблюдение
5.	Творческая деятельность	2	-	2	Педагогическое наблюдение
	ИТОГО	32	2	30	

Второй год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Первичная и итоговая диагностика акробатических способностей детей	2	0,5	1,5	Протоколы диаг.исследований
2.	Акробатические упражнения	10	0,5	9,5	Педагогическое наблюдение
3.	Ритмико-гимнастические упражнения	8	0,5	7,5	Педагогическое наблюдение
4.	Упражнения с гимнастическими предметами	10	0,5	9,5	Педагогическое наблюдение
5.	Творческая деятельность	2	-	2	Педагогическое наблюдение
	ИТОГО	32	2	30	

3. Календарный учебный график
Первый год обучения

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма конроля
1.	октябрь	1 неделя	15.10-15.35	Комплексное	1 ч	Первичная диагностика акроб.способностей детей	Физкультурный зал	Протоколы диагностики
2.	октябрь	2 неделя	15.10-15.35	Комплексное	1 ч	Акробатические упражнения	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
3.	октябрь	3 неделя	15.10-15.35	Комплексное	1 ч	Акробатические упражнения	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
4.	октябрь	4 неделя	15.10-15.35	Комплексное	1 ч	Акробатические упражнения	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
5.	ноябрь	1 неделя	15.10-15.35	Комплексное	1 ч	Ритмико-гимнастические упражнения	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
6.	ноябрь	2 неделя	15.10-15.35	Комплексное	1 ч	Ритмико-гимнастические упражнения	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
7.	ноябрь	3 неделя	15.10-15.35	Комплексное	1 ч	Ритмико-гимнастические упражнения	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
8.	ноябрь	4 неделя	15.10-15.35	Комплексное	1 ч	Ритмико-гимнастические упражнения	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
9.	декабрь	1 неделя	15.10-15.35	Комплексное	1 ч	Акробатические упражнения	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
10.	декабрь	2 неделя	15.10-15.35	Комплексное	1 ч	Акробатические упражнения	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
11.	декабрь	3 неделя	15.10-15.35	Комплексное	1 ч	Акробатические упражнения	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение

12.	декабрь	4 неделя	15.10-15.35	Комплексное	1 ч	Творческая деятельность	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
13.	январь	1 неделя	15.10-15.35	Комплексное	1 ч	Упражнения с гимнастическими предметами	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
14.	январь	2 неделя	15.10-15.35	Комплексное	1 ч	Упражнения с гимнастическими предметами	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
15.	январь	3 неделя	15.10-15.35	Комплексное	1 ч	Упражнения с гимнастическими предметами	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
16.	январь	4 неделя	15.10-15.35	Комплексное	1 ч	Упражнения с гимнастическими предметами	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
17.	февраль	1 неделя	15.10-15.35	Комплексное	1 ч	Ритмико-гимнастические упражнения	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
18.	февраль	2 неделя	15.10-15.35	Комплексное	1 ч	Ритмико-гимнастические упражнения	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
19.	февраль	3 неделя	15.10-15.35	Комплексное	1 ч	Ритмико-гимнастические упражнения	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
20.	февраль	4 неделя	15.10-15.35	Комплексное	1 ч	Ритмико-гимнастические упражнения	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
21.	март	1 неделя	15.10-15.35	Комплексное	1 ч	Творческая деятельность	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
22.	март	2 неделя	15.10-15.35	Комплексное	1 ч	Акробатические упражнения	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
23	март	3 неделя	15.10-15.35	Комплексное	1 ч	Акробатические упражнения	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение

24.	март	4 неделя	15.10-15.35	Комплексное	1 ч	Акробатические упражнения	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
24.	апрель	1 неделя	15.10-15.35	Комплексное	1 ч	Упражнения с гимнастическими предметами	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
26.	апрель	2 неделя	15.10-15.35	Комплексное	1 ч	Упражнения с гимнастическими предметами	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
27.	апрель	3 неделя	15.10-15.35	Комплексное	1 ч	Упражнения с гимнастическими предметами	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
28.	апрель	4 неделя	15.10-15.35	Комплексное	1 ч	Упражнения с гимнастическими предметами	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
29.	май	1 неделя	15.10-15.35	Комплексное	1 ч	Упражнения с гимнастическими предметами	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
30.	май	2 неделя	15.10-15.35	Комплексное	1 ч	Акробатические упражнения	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
31.	май	3 неделя	15.10-15.35	Комплексное	1 ч	Акробатические упражнения	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
32.	май	4 неделя	15.10-15.35	Комплексное	1 ч	Итоговая диагн.акроб способн. детей	Физкультурный зал	Протоколы диагностики

Второй год обучения

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма конроля
1.	октябрь	1 неделя	15.10-15.40	Комплексное	1 ч	Первичная диагностика	Физкультурный	Протоколы

						акроб.способностей детей	зал	диагностики
2.	октябрь	2 неделя	15.10-15.40	Комплексное	1 ч	Акробатические упражнения	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
3.	октябрь	3 неделя	15.10-15.40	Комплексное	1 ч	Акробатические упражнения	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
4.	октябрь	4 неделя	15.10-15.40	Комплексное	1 ч	Акробатические упражнения	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
5.	ноябрь	1 неделя	15.10-15.40	Комплексное	1 ч	Ритмико-гимнастические упражнения	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
6.	ноябрь	2 неделя	15.10-15.40	Комплексное	1 ч	Ритмико-гимнастические упражнения	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
7.	ноябрь	3 неделя	15.10-15.40	Комплексное	1 ч	Ритмико-гимнастические упражнения	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
8.	ноябрь	4 неделя	15.10-15.40	Комплексное	1 ч	Ритмико-гимнастические упражнения	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
9.	декабрь	1 неделя	15.10-15.40	Комплексное	1 ч	Акробатические упражнения	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
10.	декабрь	2 неделя	15.10-15.40	Комплексное	1 ч	Акробатические упражнения	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
11.	декабрь	3 неделя	15.10-15.40	Комплексное	1 ч	Акробатические упражнения	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
12.	декабрь	4 неделя	15.10-15.40	Комплексное	1 ч	Творческая деятельность	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
13.	январь	1 неделя	15.10-15.40	Комплексное	1 ч	Упражнения с гимнастическими предметами	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
14.	январь	2	15.10-	Комплексное	1 ч	Упражнения	Физкульт	Педагоги

		неделя	15.40			с гимнастическими предметами	урный зал	ческое наблюдение
15.	январь	3 неделя	15.10-15.40	Комплексное	1 ч	Упражнения с гимнастическими предметами	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
16.	январь	4 неделя	15.10-15.40	Комплексное	1 ч	Упражнения с гимнастическими предметами	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
17.	февраль	1 неделя	15.10-15.40	Комплексное	1 ч	Ритмико-гимнастические упражнения	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
18.	февраль	2 неделя	15.10-15.40	Комплексное	1 ч	Ритмико-гимнастические упражнения	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
19.	февраль	3 неделя	15.10-15.40	Комплексное	1 ч	Ритмико-гимнастические упражнения	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
20.	февраль	4 неделя	15.10-15.40	Комплексное	1 ч	Ритмико-гимнастические упражнения	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
21.	март	1 неделя	15.10-15.40	Комплексное	1 ч	Творческая деятельность	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
22.	март	2 неделя	15.10-15.40	Комплексное	1 ч	Акробатические упражнения	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
23	март	3 неделя	15.10-15.40	Комплексное	1 ч	Акробатические упражнения	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
24.	март	4 неделя	15.10-15.40	Комплексное	1 ч	Акробатические упражнения	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
24.	апрель	1 неделя	15.10-15.40	Комплексное	1 ч	Упражнения с гимнастическими предметами	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение

26.	апрель	2 неделя	15.10-15.40	Комплексное	1 ч	Упражнения с гимнастическими предметами	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
27.	апрель	3 неделя	15.10-15.40	Комплексное	1 ч	Упражнения с гимнастическими предметами	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
28.	апрель	4 неделя	15.10-15.40	Комплексное	1 ч	Упражнения с гимнастическими предметами	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
29.	май	1 неделя	15.10-15.40	Комплексное	1 ч	Упражнения с гимнастическими предметами	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
30.	май	2 неделя	15.10-15.40	Комплексное	1 ч	Акробатические упражнения	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
31.	май	3 неделя	15.10-15.40	Комплексное	1 ч	Акробатические упражнения	Физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
32.	май	4 неделя	15.10-15.40	Комплексное	1 ч	Итоговая диагн.акробспособн. детей	Физкультурный зал	Протоколы диагностики

4. Содержание образовательной программы

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. В практическую часть входит перечень умений и навыков и упражнений.

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 (с гантелями,гирями, различными отягощениями; 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 (баскетбол, пионербол, настольный теннис)
- для развития гибкости (общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения на гимнастической стенке)

Раздел «Ритмико-гимнастические упражнения».

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 поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочерёдно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднимание 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 танцевальныхкомпозиций с гимнастическими предметами (скакалка, обруч, мяч гимнаст.лента), используется

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 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. "Игра "для детей с ограниченными возможностями здоровья занимает позиции «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, а при условии методически корректного отношения к ней, способна стать универсальным средством, обеспечивающим широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей.

В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, птицами, артистами цирка, исследователями, 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.

Первый год обучения

Теоретическая часть

Раздел "Акробатические упражнения"

Тема "Акробатика как средство физической культуры и укрепления здоровья".

В процессе учебного года во время практических занятий учащиеся получают знания: "Осанка и красивая походка", " Запрещенные движения на занятиях акробатикой",
" Терминология разучиваемых упражнений".

Тема: Особенности зарождения физической культуры.

В процессе учебного года во время практических занятий учащиеся получают знания: о основах личной гигиены, причинах травматизма на занятиях акробатикой и правила его предупреждения, терминологии разучиваемых упражнений

Раздел "Ритмико-гимнастические упражнения"

Тема "Элементы музыкальной грамоты".

В процессе учебного года получают знания о характере музыки (бодрый, весёлый печальный грустный), темпе музыки и движениях при сопровождении музыки (быстро, медленно, умерено)

Тема: "Значение и содержание разминки".

В процессе учебного года получают знания на тему ‘Если день начать с зарядки – значит будет всё в порядке”,” Осанка и здоровье”,” Самочувствие при физических нагрузках”

Раздел “Упражнения с гимнастическими предметами”

Тема «Названия и назначение гимнастических предметов». (Скакалка, обруч, мяч гимнастическая лента).

В процессе учебного года во время практических занятий учащиеся получают знания по терминологии: (удержание, броски, ловля, перебрасывание, катание, перекатывание)

Тема “Использованием гимнастических предметов в сопровождении музыки”.

В процессе учебного года во время практических занятий учащиеся получают знания по терминологии: (махи, круги, змейки, восьмерки, спирали,передачи)

Практические упражнения

Раздел “Акробатические упражнения”: группировка (присев, сидя, стоя), перекаты в группировке (назад, вперед). Равновесие на одной ноге “ласточка”, стойка на лопатках, ”свечка”. Простейшие индивидуальные акробатические комбинации

Кувырок вперед-назад, боком; стойка на голове и руках у стены с поддержкой; гимнастический “мост” из положения лёжа; гимнастические фигуры. Простейшие парные акробатические комбинации.

Раздел “Ритмико-гимнастические упражнения”: ритмические и гимнастические упражнения, простейшие построения и перестроения, изучение основных позиций и движений, музыкальные игры для дошкольников.

Ритмические упражнения на координацию движений и развитие чувства ритма, гимнастические упражнения на укрепление осанки, построения и перестроения, изучение основных позиций и движений, слушание музыки и разбор танцевальных движений под музыку.

Раздел “Упражнения с гимнастическими предметами”: общеразвивающие упражнения (мячами, гимнастическими палками, скакалками обручами), простейшие танцевальные упражнения и музыкальные игры с предметами.

Упражнения: для формирования и коррекции осанки; развития статического и динамического равновесия, ориентировки в пространстве.

Раздел «Творческая деятельность»: предлагаются занятия на развитии для формирования творческого воображения: образно-игровые; сюжетно-игровые; предметно-игровые (направляют детей к подражательным действиям, а частая смена деятельности с разной физической нагрузкой дисциплинирует и снимает напряжение)

Дидактические игры с движениями: по ознакомлению с природой, по звуковой культуре речи, игры – загадки.

На занятиях используются “сюжетно-ролевые игры”, игры по интересам: “сказочный базар”, ”спортивный магазин”, ” игровая площадка” (чередуются свободные и организованные игры, создание ситуации проявления творческой самостоятельности).

Второй год обучения

Теоретическая часть

Раздел “Акробатические упражнения”

Тема “ Акробатика и ее направления.”

В процессе учебного года во время практических занятий учащиеся получают знания: о правилах закаливающих процедур; способах и особенностях движений и передвижений человека; о профилактике нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида; терминологию разучиваемых упражнений и элементов.

Тема “ Истории первых Олимпийских игр ”.

В процессе учебного года во время практических занятий учащиеся получают знания: о терминологии разучиваемых упражнений, элементах комбинаций; о контроле режима нагрузок по внешним признакам и самочувствию; о страховки и самостраховки.

Раздел "Ритмико-гимнастические упражнения"

Тема" Слушание и разбор танцевальной музыки".

В процессе учебного года получают знания: синхронность и координация движений; основные танцевальные точки, шаги; что такое "диагональ" и" середина".

Тема" Поза исполнителя. Зритель, исполнитель".

В процессе учебного года получают знания о положении фигуры по отношению к зрителю; ракурс; позиции рук и ног.

Раздел "Упражнения с гимнастическими предметами"

Тема " Синхронность и координация движений, используя сопровождение музыки".

В процессе учебного года во время практических занятий учащиеся получают знания по терминологии: махи (во всех направлениях), круги (большие и маленькие) броски и ловля(одной, двумя руками)

Тема " Основы спортивного танца" В процессе учебного года во время практических занятий учащиеся получают знания по терминологии: симметричные и не симметричные упражнения; врут и выкрут; подскоки (простые, двойные, петлёй скрестно);хват, дуга, волна; вертушка каты, вращения.

Практические упражнения.

Раздел "Акробатические упражнения": три кувырка вперед-назад слитно; стойка на голове и руках со страховкой; переворот боком "колесо"; "полушпагат" гимнастический "мост" из положения стоя с поддержкой. Парно-групповая акробатика: поддержки полуколонны, стойки, равновесия. Акробатические упражнения в парах и тройках.

Длинный кувырок; стойки на голове и руках; гимнастический "мост" из положения стоя индивидуально, парно-групповая акробатика, акробатические упражнения в парах и тройках

Раздел "Ритмико-гимнастические упражнения": танцевальные связки с использованием строевых и гимнастических упражнений,тренаж на середине зала; разновидности ходьбы.

Танцевальные движения; композиции различной координационной сложности, упражнения на развитие гибкости и равновесия, строевые упражнения.

Раздел "Упражнения с гимнастическими предметами": упражнения: на координацию движений, общеразвивающего характера, на расслабление и напряжение мышц дыхательные упражнения.

Упражнения на развитие гибкости пластичности координации ориентировки в пространстве ловкости быстроты мелкой и общей моторики Танцевальные композиции с предметами(обруч, скакалка, мяч, гимнастическая палка)

Раздел «Творческая деятельность»: занятия построены по "литературным произведениям" (произведения должны быть знакомы детям и доступным восприятию)

Игры" по интересам ("развивают и укрепляют интерес и самостоятельность в организации индивидуальных и групповых игр и игровых упражнениях.)

Применяются игры в форме круговой тренировки и эстафет (создание ситуации для преодоления препятствий, в достижении поставленной цели, развивают стремление к победе и уверенности в своих силах).

5. Ожидаемые результаты освоения программы

Ожидаемый результат:

- разносторонняя и повышенная физическая подготовленность дошкольников (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость и подвижность);
- сформированность начальных организационно – методических умений, необходимые для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, организационных навыков.
- Организованный спортивный досуг дошкольников;
- Снижение показателей заболеваемости дошкольников, увеличение показателя индекса здоровья.

К концу первого года обучения воспитанники
должны знать:

- правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- основы здорового образа жизни и меры профилактики вредных привычек;
- основы анатомии человека и правила гигиены;
- виды гимнастики, основы техники гимнастических упражнений;
- приёмы страховки;

должны уметь:

- правильно применять в процессе тренировки правила техники безопасности и приёмы страховки;
- вести здоровый образ жизни;
- выполнять акробатические упражнения;
- применять актерское мастерство при выполнении акробатических этюдов.

К концу второго года обучения воспитанники
должны знать:

- правила личной безопасности в экстренных ситуациях;
- правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении акробатических упражнений;
- технику соединения простых акробатических упражнений в единый номер (этюд);
- основы соединение форм классического танца с акробатическими элементами.

должны уметь:

- соединять отдельные акробатические элементы в единый номер;
- соединять формы классического танца с акробатическими элементами.

6. Контрольно-измерительные материалы

Способы проверки результатов:

- педагогические наблюдения за ребенком
- собеседование по материалам пройденных тем;
- зачет по изученным упражнениям;
- открытые уроки;
- участие в спортивных праздниках, концертах различного уровня;
- участие в конкурсных мероприятиях различного уровня.

Мониторинг освоения программы

Мониторинг освоения программы проводится 2 раза в учебном году (октябрь и май). В рамках реализации программы разработаны критерии уровня умений выполнять акробатические упражнения.

Сводный протокол мониторинга освоения программы «Акробатика».

Имя ребёнка	Акробатические упражнения					Общее количество баллов	уровень
	Звездочка	Стойка на лопатках	Мостик	Шпагат	Стойка на руках		

Уровни освоения программы воспитанниками:

- Высокий уровень - ребенок выполняет акробатическое упражнение самостоятельно – 2;
- Средний уровень - ребенок выполняет при незначительной помощи взрослого – 1;
- Низкий уровень - ребенок выполняет упражнение со значительной помощью взрослого или не выполняет - 0.

Общий уровень
- Высокий уровень - 8 - 10
- Средний уровень - 4 - 7
- Низкий уровень - 0 - 3

Условные обозначения:
- Н – начало учебного года;
- К – конец учебного года.

Итоговые мероприятия

Выступления детей (спортивные танцы, акробатические композиции) на праздниках: «Папа, мама я — спортивная семья», «Фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», «Спортивных праздниках».

Отчеты о реализации программы «Акробатика» на методических объединениях, педсоветах.

Коллективные и индивидуальные показательные выступления воспитанников.

7. Условия реализации образовательной программы

Требования к одежде

Костюм для занятий должен быть удобным, достаточно эластичным, чтобы не сковывать движения. Гимнастический купальник подойдет для занятий девочкам, а шорты в сочетании с майкой могут служить костюмом для мальчиков. Заниматься лучше в чешках или носочках. Единая форма подтягивает детей, имеет большое гигиеническое и воспитательное значение. Длинные волосы у девочек, чтобы не мешали выполнять упражнения необходимо собрать в пучок на затылке.

Требования к подбору музыки

В ходе занятий музыка является органической частью движений. Здесь музыка выполняет ряд специальных функций, благодаря музыке занятия являются эффективным средством эстетического воспитания.

Музыка помогает воспитывать чувства красоты движения, культуры поведения; музыка имеет важное значение при обучении движениям в особенности при воспитании выразительности и артистичности; музыка обладает большой силой эмоционального воздействия, что способствует вниманию, работоспособности детей, усиливает эффект применения физических упражнений; музыкальное сопровождение облегчает работу инструктора по физической культуре, освобождая его от регулирования темпа и ритма упражнений с помощью подсчета, благодаря чему создаются более благоприятные условия для управления педагогическим процессом.

В работе с детьми используется эстрадная, классическая, народная музыка, детские песни современных композиторов.

Методическое обеспечение

- Наглядные пособия.
- Музыкальный центр.
- Стенка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая

- Комплект навесного оборудования
- Мячи: малый (мягкий), баскетбольные, резиновые.
- Скакалка детская
- Маты гимнастические
- Обручи пластиковые
- Флажки
- Ленты гимнастические
- Модули
- Контейнер с комплектом игрового инвентаря

Оснащение зала для физкультурных занятий:

- игровая зона;
- зона обучения;
- тренажёрный уголок;

зона стационарного и мобильного физкультурного оборудования;

- рабочая зона инструктора по физической культуре;
- зона хранения дополнительного и вспомогательного материала.

8. Список информационных источников

1.Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ;

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением правительства Российской Федерации № 1726-р от 04.09.2014 г.;

3. Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей Министерства образования (Приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06–1844);

4. Письмо Минобрнауки России «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» № 09-3242 от 18.11.2015 г.;

5. СП 3.1/2.43598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»

6. Приказ департамента образования Ярославской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области;

7. Приказ департамента образования Ярославской области «О внесении изменения в приказ департамента образования Ярославской области от 07.08.2018 г. № 19-нп» от 27.12.2019г.

8. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)

9. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)

10. Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)

11. Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» (М.: Новая школа, 1998)

12. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)

13. Шершнев В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2008) Коркин В.П. Начинайте с акробатики. – М.: Физкультура и спорт. 1971.

14. Коркин В.П. Акробатика для спортсменов. М,: Физкультура и спорт 1974.

15. Классификационная программа по акробатике категории «Б» - М.: Госкомспрот, 1984.

16. Николаев Ю.К. Акробатика в пионерском лагере. М.: Просвещение, 1966.

17. Спортивная акробатика : Учебник для институтов физкультуры Под ред. В.П. Коркина – М.: Физкультура и спорт, 1981

18. Соколов Е.Г. Акробатическая подготовка студентов,- М.: Физкультура и спорт, 1968.

Информационные 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. "http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/diagnostika-dlya-kruzhka-%C2%AB-shkola-zdorovya%C2%BB" > ДИАГНОСТИКА ДЛЯ КРУЖКА « ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»
3. www. it-n.ru
4. www.eidos.ru
5. www.ipkps.bsu.edu.ru
6. www.ug.ru
7. abc.vvsu.ru/dis_all.asp
8. Информация по физической культуре
9. school-collection.edu.ru
10. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов