

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида №26 «Бэлэкэч»
Бугульминского муниципального района Республики Татарстан

ПРИНЯТА
решением
педагогического совета
протокол
от 01 » 09 20 23 г.
№ 1

УТВЕРЖДЕНА:
приказом
заведующей МБДОУ №26
09 2023 г
Е.В. Мингалимова



Образовательная программа
дополнительного образования детей
«Акробатика»

Составила:
Филатова Г.И.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида №26 «Бэлэкэч»
Бугульминского муниципального района Республики Татарстан

ПРИНЯТА
решением
педагогического совета
протокол
от «__» ____ 20__ г.
№ _____

УТВЕРЖДЕНА:
приказом
заведующей МБДОУ №26
№ _____
от «__» ____ 2023 г
_____ Р.З. Мингалимова

Образовательная программа
дополнительного образования детей
«Акробатика»

Составила:
Филатова Г.И.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

За последние годы динамика здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Это объясняется экономическими трудностями, ростом социальной напряженности и другими факторами. Стресс и подверженность различным заболеваниям стали постоянными спутниками жизни старшего и подрастающего поколения. Система дополнительного образования детей, получившая широкое развитие в нашей стране, приоритетной задачей ставит физическое развитие и духовно-нравственное воспитание детей. Поэтому комфортные условия ребенка в семье, в учебном заведении, в группе формального общения – важно для социальной защищенности детей, формирования здорового образа жизни.

Программа «Акробатика» соответствует современным требованиям педагогики, психологии, физиологии, теории физической культуры.

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. Выполнение акробатических упражнений благотворно влияет на рост и физическое развитие детей.

Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного и лучезапястного. Акробатические занятия разносторонне воздействуют на организм детей. При выполнении упражнений вниз головой осуществляется массаж внутренних органов.

Разработка данной программы вызвана необходимостью коррекции и укрепления здоровья воспитанников, их разностороннего физического развития и совершенствования физической подготовки.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков.

Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и способностей ребёнка, т.е. является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям воспитанников.

Цель образовательной программы - укрепление здоровья воспитанников, обучение акробатике в доступной для них форме.

Работа с детьми осуществляется в трёх направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном.

Оздоровительные 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.

При организации образовательного процесса используются следующие **принципы:**

1. *Общепедагогические принципы:* воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности и систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования.

2. *Спортивные:* направленности на спортивные достижения, единства всех сторон подготовки, постепенности повышения требований.

В работе применяются следующие методы обучения:

Наглядный – при выполнении упражнений ориентация на образец, копирование предложенного образца.

Словесный и наглядный – объяснение и показ упражнений.

Словесный - объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений.

Практический - самостоятельное составление и выполнение упражнений.

Учёт состояния здоровья и возрастных особенностей играет важную роль в развитии двигательных качеств. Поэтому при поступлении ребёнка в объединение учитываются некоторые объективные, медицинские противопоказания к занятиям акробатикой:

- ✓ заболевания центральной и периферической нервной системы;
- ✓ заболевания, деформация костей и суставов;
- ✓ ревматические и врожденные пороки сердца.

Следовательно, запись в группу производится с разрешения врача, а в течение всего периода обучения осуществляется контроль за состоянием здоровья и физического развития детей педагогом.

Программа рассчитана на 1 год.

Новизна и педагогическая целесообразность. 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 обучающихся.

Акробатические упражнения весьма универсальны и доступны как средство индивидуальных занятий физической культурой в школе, дома и в учреждении дополнительного образования. 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. Ученикам предлагаются занятия прыжковой акробатикой наряду с освоением основ хореографии и танца.

Музыкальное сопровождение на занятиях акробатикой развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Элементы танца расширяют общий кругозор занимающихся, знакомят с народным творчеством, развивают у них любовь к искусству своего народа, народов мира. Они способствуют развитию координации движений, ритмичности, раскрепощённости, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств в процессе освоения акробатических упражнений.

Оздоровительные и воспитательные задачи решаются в неразрывной связи с образовательными.

Занятия акробатикой предполагают теоретическую и практическую подготовку. Техника освоения упражнений состоит из следующих этапов: объяснение, сопровождаемое рисунком, детальный показ, выполнение с помощью и страховкой, разбор типичных ошибок.

Результативность обучения достигается внедрением следующих педагогических технологий: технология сотрудничества, групповая, технология индивидуализации обучения. В обучении имеют место традиционные и нетрадиционные типы занятий (смотр знаний, показательные выступления, соревнования). Опираясь на уровень физической подготовленности детей, их природные данные, в процессе систематических занятий достигается переход детей на более высокую ступень физического совершенствования.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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: целеустремлённости, настойчивости, решительности, самостоятельности и инициативы;
- развитие морально-нравственных качеств: дисциплинированности, организованности, чувства ответственности;
- формирование процесса саморегуляции, умения сосредотачиваться и противостоять неблагоприятным воздействиям.

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.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Акробатика для обучающихся

В школьном 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.

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.

Специфика обучения двигательными навыками детей школьного возраста требует проведения оптимально динамичного занятия с быстрой сменой вида нагрузки, поэтому занятия с группами НП проводятся по методике игрового стретчинга.

Методика игрового стретчинга возникла на базе упражнений лечебной физкультуры в сочетании с сюжетно-ролевой тематической игрой, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, соответствующих возрасту занимающихся.

Широко используется метод аналогий с животными и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), метод театрализации, игровая атрибутика. Используемые в процессе игры физические упражнения на гибкость, ловкость, силу и другие физические качества, требующиеся ребёнку для дальнейшего освоения акробатических элементов, позволяют расширить практически все двигательные задачи без излишнего переутомления и без потери концентрации внимания в течение всего занятия. Методика игрового стретчинга особенно эффективна для детей 7-10 лет.

Первый год обучения (7-10 лет)

Режим занятий: 3 ч , 2 раза в неделю.

Цель – приобщение детей к активным занятиям акробатикой.

Задачи:

- формирование познавательного интереса и желание заниматься спортом;
- укрепление костно-мышечного аппарата;
- развитие гибкости, координации движений, ловкости;
- формирование правильной осанки
- освоение основ музыкальной ритмики

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид занятия	Количество часов	
		Всего	теория
1.	Введение в программу	1	1
2.	Общая физическая подготовка	30	5
3.	Специальная физическая подготовка	20	2
4.	Акробатические упражнения	40	5
5.	Элементы хореографии	10	1
6.	Тестирование физической подготовки	2	-
Всего		102	14

Содержание учебного предмета Первый год обучения

1. Содержание курса теоретических сведений:

- общие сведения об основах акробатики;
- техника безопасности на занятиях акробатикой;
- основы музыкальной грамоты;
- права и обязанности членов секции;
- беседы о режиме дня, режиме питания, личной гигиене.

2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность занимающихся. Она представляет собой процесс, направленный на развитие основных физических качеств и совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков.

Цель общей физической подготовки – создание у занимающихся двигательной подготовленности рекомендуется использовать физические упражнения общего развития (ОРУ).

Общеразвивающими упражнениями называются движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным напряжением.

ОРУ можно выполнять как отдельными, так и всеми частями тела одновременно. Они выполняются без предметов и с предметами (палкой,

мячом, скакалками), на гимнастических снарядах (стены, скамейки) индивидуально и в парах, на месте и в движении.

Для акробатики характерны сложные движения высокой степени пластичности, координации и точности в сочетании с силовыми элементами. Поэтому подбираются упражнения, оказывающие воздействие на все группы мышц:

- упражнения для развития мышц шеи;
- упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для развития мышц живота;
- упражнения для развития мышц спины;
- упражнения для развития мышц ног.

3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – это процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой акробатики и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов.

Специальная подготовка способствует овладению техникой выполнения акробатических упражнений, повышению мастерства занимающихся, а также совершенствованию психической подготовленности.

Ее основная цель - максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости во взаимосвязи и единстве.

Порядок изучения техники выполнения специальных (акробатических) упражнений делятся на серии:

- упражнения на развитие тех двигательных качеств, которые необходимы для выполнения изучаемого упражнения;
- упражнения на освоение исходных и конечных положений изучаемых двигательных действий;
- подводящие упражнения и части изучаемого двигательного действия;
- действия, связанные с обучением, умению оценивать выполнения движений в пространстве, времени и по степени мышечных усилий;
- выполнение изучаемого упражнения в целом (сначала с помощью и в облегченных условиях, а затем самостоятельно и с возможными усложнениями: из разных исходных положений, с дополнительными движениями и т.п.).

4. Акробатические упражнения

- упоры (присев, лежа, согнувшись);
- седы (на пятках, углом);
- группировка, перекаты в группировке;
- стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги), на руках, на предплечьях, на подбородке;
- кувырок вперед (назад), длинный кувырок;
- «мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки;

- начальное обучение акробатическим прыжкам;
Перекидки вперед и назад;
Боковые и задние затяжки;

5. Элементы хореографии

- знакомство с общими позициями рук, ног, корпуса;
- освоение простейших танцевальных движений: марш, подскоки, бег, галоп, танцевальный шаг.

6. Тестирование физической подготовки

Тестирование группы НП проводится два раза в течение учебного года:

- базовое тестирование – октябрь;
- контрольное тестирование – май.

Показатели физической подготовленности

Физические упражнения	Мальчики		Девочки			
	Уровень освоения					
	репр	Эври	креат	репр	эври	к
Отжимания в упоре лежа, кол. раз	2	5	8	2	4	
Прыжок в длину с места, см	115	135	165	100	125	1
Угол в упоре, с	8	12	18	4	7	
«Пресс» за 1 мин, кол. раз	12	22	32	10	20	
Наклон сидя, см	3	5	8	3	5	

Знания, умения, навыки

На конец 1 года обучения обучающиеся должны

знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях акробатикой; терминологию простых ОРУ;
- правила выполнения упражнений группой;
- знать последовательность выполнения специальных упражнений и уметь правильно выполнять их; осуществлять страховку и помощь;
- знать терминологию акробатических упражнений и технику их выполнения;

уметь:

- уметь ходить, бегать, прыгать при изменении частоты ритма;
- принимать основные положения и осуществлять движение рук, ног, туловища без предмета и с предметами;
- выполнять простейшие танцевальные движения, уметь выполнять акробатические элементы.

№ п/п	Дата		Тема урока	Примечан
	По плану	Фактически		
1	04.09		Физическая культура и спорт в России. Акробатика. Упражнения на формирование осанки.	
2	04.09.		ИБЖ № 9/2,7 Гигиена. Предупреждение травм. Перекаты и группировка . ОФП.	
3	05.09.		ОРУ. СФП. Кувырки вперёд.	
4	11.09.		ОРУ. СФП. Три кувырка вперед.	
5	11.09.		Кувырок назад, кувырок вперед, стойка на лопатках.	
6	12.09.		СФП. Длинный кувырок вперед.	
7	18.09.		СФП. Поддержки. «Мост» с помощью и самостоятельно.	
8	18.09.		СФП «Мост» с помощью и самостоятельно.	
9	19.09.		СФП«Шпагаты- правая, левая, поперечный».	
10	25.09.		СФП. Упражнения на гибкость.	
11	25.09.		СФП. Шпагаты, мосты лёжа, стоя около опоры.	
12	26.09.		СФП. Переворот боком, мосты. ОФП.	
13	02.10.		СФП. Упражнения на гибкость. ОФП.	
15	02.10.		СФП. Стойки на руках, на голове. ОФП.	
16	03.10.		СФП. Зачеты по пройденному материалу.	
17	09.10.		Комплекс акробатических упражнений в паре.	
18	09.10.		СФП. Переворот боком. ОФП.	
19	10.10.		СФП. Перекидка вперед с помощью. ОФП.	
20	16.10.		ОФП. Равновесие на правой (левой)	

			ноге «Ласточка».	
21	16.10.		ОФП. Переворот в сторону «Колесо»	
22	17.10.		СФП. Стойка на голове. Гибкость.	
24	23.10.		СФП. Стойка на руках с поддержкой.	
25	23.10		СФП.«Мост» из стойки на коленях.	
26	24.10		ОФП. Композиции на конкурс.	
27	06.11.		СФП. Повторить композиции.	
28	06.11.		ОФП. Комплекс акробатических упражнений .	
29	07.11.		СФП. Комплекс акробатических упражнений ,	
30	13.11		ОФП. Комплекс акробатических упражнений .	
31	13.11.		СФП. Показательные выступления.	
32	14.11.		СФП. Темповые упражнения.	
33	20.11.		СФП .Комплекс акробатических упражнений.	
34	20.11.		ОФП. Комплекс акробатических упражнений .	
35	21.11.		СФП. Упражнения на гибкость.	
36	27.11.		СФП. Упражнения на гимнастических скамейках.	
37	27.11.		СФП. Балансовые элементы.	
38	28.11.		СФП. Элементы хореографии.	
39	04.12.		СФП. Композиции с элементами.	
40	04.12.		СФП .Комплекс акробатических упражнений.	
41	05.12		ОФП. Комплекс акробатических упражнений .	
42	11.12		СФП. Упражнения на гимнастических скамейках.	
43	11.12.		СФП. Парно- групповые элементы.	
44	12.12.		СФП. Индивидуальные элементы.	
45	18.12.		СФП. Парно- групповые элементы.	
46	18.12.		Контрольные нормативы. Подвижные игры.	
47	19.12.			
48	25.12.		ОФП. Парно- групповые упражнения.	
49	25.12.		СФП. Акробатические упражнения .	
50	09.01.		СФП. Индивидуальные элементы.	
51	15.01.		СФП. Элементы хореографии.	
52	15.01.		СФП. Парно-групповые упражнения.	
53	16.01.		СФП. Индивидуальные элементы.	

54	22.01.		СФП. Хореографические прыжки.
55	22.01.		Танцевальная композиция. ОФП.
56	23.01.		СФП. Парно-групповые упражнения.
57	29.01.		СФП. Перекидка вперед с помощью. ОФП.
58	29.01.		ОФП. Равновесие на правой (левой) ноге «Ласточка».
59	30.01.		ОФП. Переворот в сторону «Колесо»
60	05.02.		СФП. Стойка на голове. Гибкость.
61	05.02.		СФП. Стойка на руках с поддержкой.
62	06.02.		СФП.«Мост» из стойки на коленях.
63	12.02.		ОФП. Композиции на конкурс.
64	12.02.		СФП. Повторить композиции.
65	13.02.		ОФП. Комплекс акробатических упражнений .
66	19.02.		СФП. Комплекс акробатических упражнений ,
67	19.02.		ОФП. Комплекс акробатических упражнений .
68	20.02.		СФП. Показательные выступления.
69	26.02.		СФП.Темповые упражнения.
70	26.02.		СФП .Комплекс акробатических упражнений.
71	27.02.		ОФП. Комплекс акробатических упражнений .
72	05.03.		СФП. Упражнения на гибкость.
73	05.03.		СФП. Упражнения на гимнастических скамейках.
74	06.03.		СФП. Балансовые элементы.
75	12.03.		СФП. Элементы хореографии.
76	12.03.		СФП. Композиции с элементами.
77	13.03.		СФП .Комплекс акробатических упражнений.
78	19.03.		ОФП. Комплекс акробатических упражнений .
79	19.03.		СФП. Упражнения на гимнастических скамейках.
80	20.03.		СФП. Парно- групповые элементы.
81	02.04.		СФП. Индивидуальные элементы.
82	02.04.		СФП. Парно- групповые элементы.
83	03.04.		Контрольные нормативы. Подвижные игры.

84	09.04.		СФП. Перекидка вперед с помощью. ОФП.
85	09.04.		ОФП. Равновесие на правой (левой) ноге «Ласточка».
86	10.04.		ОФП. Переворот в сторону «Колесо»
87	16.04.		СФП. Стойка на голове. Гибкость.
88	16.04.		СФП. Стойка на руках с поддержкой.
89	17.04.		СФП.«Мост» из стойки на коленях.
90	23.04.		ОФП. Композиции на конкурс.
91	23.04.		СФП. Повторить композиции.
92	24.04.		ОФП. Комплекс акробатических упражнений .
93	30.04.		СФП. Комплекс акробатических упражнений ,
94	30.04.		ОФП. Комплекс акробатических упражнений .
95	01.05.		СФП. Показательные выступления.
96	07.05.		СФП. Темповые упражнения.
97	07.05.		СФП .Комплекс акробатических упражнений.
98	08.05.		ОФП. Комплекс акробатических упражнений .
99	14.05.		СФП. Упражнения на гибкость.
100	14.05		СФП. Упражнения на гимнастических скамейках.
101	15.05		Контрольные упражнения.
102	24.05		Подвижные игры .Подведение итогов.