

**Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад «Непоседы»
г. Новый Уренгой**

Утверждена

Приказом директора
МАДОУ «ДС «Непоседы»
№ 316 от 28.12.16г.
Н.И. Кичигина



**Образовательная программа
дополнительного образования детей
«Веселая акробатика»**

программа по физическому развитию детей
дошкольного возраста 4-5 лет

срок реализации 1 года

Составитель:
Михайлова Ольга

Николаевна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Систематические занятия физкультурой – верный путь к активному долголетию, здоровью, физическому совершенству, источник жизненной энергии, творческой активности и высокой работоспособности.

Одним из популярных и любимых видов спорта является акробатика.

Средствами акробатики укрепляется здоровье, формируется трудолюбие, воля, смелость, решительность, организованность, развивается ловкость, пространственная ориентировка, сила, быстрота, координация движений, функция равновесия, т.е. качества, жизненно необходимые для человека.

Направленность программы дополнительного образования “Весёлая акробатика”.

- способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству*
- формировать здоровый образ жизни*
- развивать физические, интеллектуальные и нравственные способности*
- достичь определённого уровня акробатического мастерства сообразно способностям*

Актуальность программы

- укрепление здоровья, привитие интереса к занятиям акробатикой.*
- заложение основ общей двигательной и специально-двигательной подготовленности*
- формирование движений*
- обучение упражнениям «малой» акробатики.*

Педагогическая целесообразность

- Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни.*
- Воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.*

Цель: *Обучение естественным видам движений и развитие двигательных качеств, самовыражения в трудовых действиях в процессе физических занятий акробатикой.*

Задачи:

- 1. Способствовать проявлению разумной смелости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора подвижных игр и физических упражнений, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей.*
- 2. Создавать условия для выполнения подвижных игр и физических упражнений, направленных на преодоление трудностей физического характера, терпение и выносливость.*

3. Научить детей ухаживать за спортивным оборудованием, инвентарем, пользоваться им. Постоянно напоминать им о необходимости бережно относиться к своей и общественной собственности.
4. Вести борьбу с индивидуализмом, эгоизмом, несправедливостью.
5. Влиять на формирование чувства прекрасного, способствовать гармоничному, пропорциональному развитию тела, стойкости, формированию осанки, изяществу, ловкости, грациозности и уверенности в движениях.
6. Создавать условия для проявления положительных эмоций.

Отличительные особенности данной программы.

Главным принципом построения программы является обучение и воспитание детей без принуждения, а именно – через наиболее привлекательную и доступную форму деятельности для ребёнка – игру. Использование в предмете подвижных игр даёт широкие возможности решения оздоровительных, эмоциональных, коммуникативных задач. В процессе занятий «акробатикой» ребёнок имеет возможности творческой самореализации в движении, создании образа.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:
с 4 до 5 лет

Сроки реализации программы: 1 года
Проведение с октября по май

Программа рассчитана для детей :

Средней группы с 4 – 5 лет
Время проведения занятий – 20 минут
Количество занятия в год - 64

Формы проведения занятий:

Занятия проводятся по подгруппам в игровой форме, в соответствии с возрастными особенностями

Режим занятий:

- вторая половина дня.

Количество детей на занятии

- до 15 человек

Формы подведения итогов

- открытые занятия для родителей
- соревнования.

Учебно – тематический план (4 – 5 лет)

месяц	Тема занятия	Содержание занятия	Кол-во часов
1	О	«Построение» (1 - Занятие)	2
2		«Построение» (2 - Занятие)	
3	Я	«Верёвочка» (1 - Занятие)	2
4		«Верёвочка» (2 - Занятие)	
5	Б	«Колобок» (1 - Занятие)	4
6		«Колобок» (2 - Занятие)	
7		«Колобок» (3 - Занятие)	
8		«Колобок» (4 - Занятие)	
1	Н	«Два брата акробата» (1 – занятие)	2
2		«Два брата акробата» (2 – занятие)	
3	Я	«Ловкие обезьянки» (1 – занятие)	2
4		«Ловкие обезьянки» (2 – занятие)	
5	Б	«Медвежата» (1 – занятие)	4
6		«Медвежата» (2 – занятие)	
7		«Медвежата» (3 – занятие)	
8		«Медвежата» (4 – занятие)	

8	«Весёлые старты» (2 –занятие)	лёжа, соединение элементов в связки упражнения в ходьбе, бег, прыжковая подготовка, упражнения на силу рук, ног, упражнения на мышцы спины, пресса, наклоны туловища вперёд в седе, шпагаты, мост из положения лёжа, соединение элементов в связки	2
---	----------------------------------	---	---

Методическое обеспечение:

Занятия проводятся в спортивном зале по подгруппам, в отдельных случаях индивидуально

- *Занятия проводятся по подгруппам в игровой форме, в соответствии с возрастными особенностями*

Применяемые приёмы на занятиях:

- *личный показ педагога*
- *подражание*
- *опережение*
- *самостоятельность*

Материально-техническая база

- *гимнастический зал с ковровым покрытием*
- *акробатическая дорожка*
- *поролоновые маты*
- *гимнастическая скамейка*
- *гимнастическая стенка*
- *магнитофон*
- *страховочный пояс*

Методика занятия:

Занятия проводятся по подгруппам в игровой форме, что положительно влияет на психическое и физическое развитие детей.

Для успешного освоения программы обучения в группе должно быть не более:

15 человек и занятие длительностью не более 20 – 30 минут в зависимости от возрастных особенностей

В настоящее время методика обучения и тренировки в спортивной акробатике основана на:

- постепенности освоения учебного материала, на переходе от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от освоенного к неосвоенному и т. д.

- большое внимание следует уделять спортивной технике и обучать не единичному элементу (даже сложному), а с учетом «работы» его в содружестве с другими элементами в прыжковом или групповом упражнении, или в танце.

Форма подведения итогов проходит 1-2 раз в конце месяца в виде открытого занятия для родителей или соревнований.

Структура занятия

Каждое занятие подчинено общепринятой структуре, предусматривающей выделение отдельных частей: подготовительной, основной и заключительной.

- 1. Подготовительная часть направлена на организацию занимающихся, введение их в рабочую обстановку. ЦЕЛЬ разминки – разогреть мышцы, увеличить подвижность в суставах, повысить общий тонус организма и тем самым подготовить его к последующим, более сложным упражнениям, требующим точности и согласованности движений, гибкости и координации, напряжения и внимания.*

Каждое упражнение выполняется сначала в медленном темпе, а затем постепенно увеличивается частота движений и амплитуда наклонов, махов, поворотов.

Разминка может быть групповой и индивидуальной. Разминка содержит две части: - общедвигательную, направленную на всестороннюю активизацию двигательного аппарата и повышения функционального состояния организма и - специализированную, направленную на непосредственную подготовку и настройку спортсменов к предстоящей основной работе в следующей части занятия.

- 2. Основная часть занятий наиболее продолжительная. В ней решаются главные задачи данного периода, осваивается техника выполнения упражнений.*

3. *Заключительная часть завершает занятие. Она наиболее короткая. Применяются упражнения на растяжку, расслабление... заключительную часть необходимо рассматривать как одно из важных звеньев системы восстановительных мероприятий.*

ОБУЧЕНИЯ

Основная задача класса - укрепления мышц пресса, спины, рук, ног; разучивание простейших акробатических упражнений; развитие гибкости и элементарных навыков координации движений.

В начале обучения основное внимание отводится общеразвивающим упражнениям. разучиваются исходные положения. Во время выполнения упражнений необходимо следить за правильной осанкой. Все общеразвивающие упражнения выполняются в правую и левую стороны одинаковое количество раз. Упражнения разучиваются от простых вариантов и исходных положений к сложным; от отдельных элементов к целому упражнению; далее соединение освоенных упражнений и элементов в связки. Важно с самых первых уроков заботиться о «чистоте» (грамотности) выполнения акробатических элементов и упражнений.

- Основная стойка. Строй и построение в одну и две шеренги; в колонну по одному, по два. Перестроение на месте и в движении.

Размыкание на месте.

- Упражнения на формирование осанки, основные исходные положения*
- Беговые и прыжковые упражнения*
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа*
- Упражнения на мышцы спины и пресса*

Теория по ходу занятия как пояснения.

- Правила поведения в тренировочных залах, раздевалке*
- основные части тела человека*
- основные исходные положения*
- основные положения тела в пространстве*
- характеристика акробатики*

Цель: *Обучение естественным видам движений и развитие двигательных качеств, самовыражения в трудовых действиях в процессе физических занятий акробатикой.*

Задачи:

- 1. Способствовать проявлению разумной смелости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора подвижных игр и физических упражнений, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей.*
- 2. Создавать условия для выполнения подвижных игр и физических упражнений, направленных на преодоление трудностей физического характера, терпение и выносливость.*
- 3. Научить детей ухаживать за спортивным оборудованием, инвентарем, пользоваться им. Постоянно напоминать им о необходимости бережно относиться к своей и общественной собственности.*

Ожидаемые результаты

- Развитие гибкости. Наклоны вперёд, назад, в стороны. Полушагалы и выпады.*
- перекаты в группировке. Кувырки вперёд, назад, в сторону.*
- Стойка на лопатках*
- Выполнение в парах общеразвивающих упражнений, изучение хватов руками, выработка согласованности действий партнёров*

Список используемой литературы

- Гимнастика. Учебник под редакцией проф. М. Л. Украна. М. Физкультура и спорт. 1977г.
- Гимнастика. Учебное пособие. М. Просвещение. 1982г.
- Гимнастическое многоборье. Под ред. Гавердовского. М. Физкультура и спорт. 1986г.
- Школа семейной акробатики. В. Болобан, В. Коркин. Киев. Молодь. 1991
- Парные и групповые акробатические упражнения для женщин. В. П. Коркин. М. Физкультура и спорт. 1976г.
- Спортивная акробатика .В. Н. Болобан. Киев. Выща школа. 1988г.
- Королевство акробатики. С. А. Жигалов, В. Я. Дранч. М. Физкультура и спорт. 1986г.
- Художественная гимнастика. Учебник под ред. доц. Т. С. Лисицкой. М. физкультура и спорт. 1982
- Возрастная физиология. Учебное пособие. Ю. А. Ермолаев. М. Высшая школа. 1985г.

Пронумеровано и прошнуровано, скреплено
печатью

Валентина С. С.

Директор МАДОНУ «ДС «Непоседы»

Н.И. Кириллина
Н.И. Кириллина

