

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «ВОСТОЧНЫЙ»

Программа принята педагогическим
советом ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»
протокол № 1 от «31» 08 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»

С.Е. Дунаева

Приказ № 28 от «31» 08 2017 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
«ОФП с элементами акробатики»

Уровень освоения программы: ознакомительный

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей: 4-6 лет

Срок реализации: 1 год

Педагог дополнительного образования

Попова Полина Александровна

Москва, 2017 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность и уровень программы

Программа реализуется в рамках художественной (социально – педагогической) направленности и имеет начальный уровень.

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. Недостаточная двигательная активность детей на уроках физической культуры в школах делает дополнительные занятия в секциях, кружках и студиях просто необходимыми. 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, раскрывает содержание деятельности танцевально-акробатической студии.

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.

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 прогрессирувания.

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 один год

Новизна и педагогическая целесообразность. В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке.

Акробатические упражнения весьма универсальны и доступны как средство индивидуальных занятий физической культурой в школе, дома и в учреждении дополнительного образования. Акробатика позволяет поддержать 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.

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 степень физического совершенствования.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

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 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

Общая Физическая подготовка с элементами акробатики

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.

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 дошкольного 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 ребенку 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 4-6 лет.

Год обучения (4-6 лет)

Режим занятий: 45 мин по 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	практика
1.	Введение в программу	1	1	
2.	Общая физическая подготовка	24	2	22
3.	Специальная физическая подготовка	22		22
4.	Акробатические упражнения	16	2	14
5.	Элементы хореографии	7	2	5
6.	Тестирование физической подготовки	2		2
Всего		72	7	65

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

За год обучения

(4-6 лет)

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 осложнениями: 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);
- кувырок вперед (назад);
- «мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки;
- начальное обучение акробатическим прыжкам.

6. Тестирование физической подготовки

Тестирование группы НП проводится два раза в течение учебного года:

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

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.

Список литературы.

1. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. Рекомендовано Главным управлением школ министерства просвещения. Москва - Просвещение 1986 г.
2. М.А.Васильева, В.В.Гербова, Т.С.Комарова Программа воспитания и обучения в детском саду.2006 г допущено Министерством образования и науки Российской Федерации
3. Вологина Л.Н., Курилова Т.В. « Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет» Москва, Гном и Д-2004 г.
4. Викулов А.Д., Бутин И.М. « Развитие физических способностей детей» Ярославль; Гринго-1996 г.
5. Кириллова Ю.А. « Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей средней и логопедической группы», Санкт-Петербург «Детство-пресс»-2005г
6. КуценкоТ.А., МедяноваТ.Ю. « 365 весёлых игр для дошкольников», Ростов -на-Дону; Феникс-2005 г.
7. Пензулаева Л.И. « Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5- ти лет. Москва Владос-2001г.
8. Пензулаева Л.И. « Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет» Москва, Владос-2000г.
9. Рунова М.А., « Двигательная активность ребёнка в детском саду 5-7 лет, Москва, Мозаика-Синтез, 2000 г.
- Ю.Маханева М.Д., «Воспитание здорового ребёнка», Москва, Аркти,1997 г.
- 11.Журнал « Дошкольное воспитание»
- 12.Журнал « Ребёнок в детском саду».

