

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
«Акробатика для малышей»

Уровень освоения программы: ознакомительный

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей: 4-7 лет

Срок реализации: 3 года

Педагог дополнительного образования

Кучерова Светлана Владиленовна

Москва, 2017 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Содержание физического воспитания у детей дошкольного возраста по-прежнему носит классический характер. Но вместе с тем все чаще и чаще имеют место различные подходы к оздоровлению средствами физической культуры в новых интерпретациях.

Физическое воспитание у дошкольников и детей младшего школьного возраста имеет свои специфические особенности, которые отличают его от других видов воспитания. Они заключаются, главным образом, в том, что характеризуют, прежде всего, процесс, протекающий по закономерности деятельности, обеспечивающей упорядоченное формирование двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств человека, совокупность которых в решающей степени определяет его физическую дееспособность.

Данная программа имеет ряд отличий, так как она ориентирована не только на знакомство детей с физической культурой, но и на развитие базовых акробатических элементов.

В процессе физического образования и воспитания, как неотъемлемой составляющей всестороннего развития личности ребенка, необходимо создать такие условия для его развития, в которых его физические и духовные возможности раскроются во всей полноте. Особое внимание нужно уделять возможностям ощущения детьми радости от активного участия в различных формах занятий физической культурой и спортом.

Данная программа составлена в расчете на возможность повышения физической подготовленности детей и уровня развития умственных способностей.

Целью программы является качественное улучшение физического развития и физического состояния ребенка, органическая взаимосвязь физического и духовного развития дошкольников и детей младшего школьного возраста, развитие нравственности, формирование эстетических взглядов и убеждений, отношение и самовыражение в трудовой деятельности в процессе физического воспитания.

Поставленная цель реализуется посредством решения следующих *задач*:

Образовательные:

1. Общая физическая подготовка (ОФП), направленная на освоение простейших технических действий и подводящих упражнений.
2. Формирование правильного отношения детей к физкультурным занятиям.
3. Обучения базовым акробатическим элементам.

Развивающие:

1. Формирование у детей жизненно важных навыков и умений, способствующих укреплению здоровья и общему развитию.
2. Развитие физических качеств (ловкость, быстрота, гибкость, равновесие, прыгучесть, выносливость).
3. Работа над биомеханикой и фазами действий.

4. Развитие высших физических функций (память, внимание, мышление, воображение и представление).

Воспитательные:

1. Воспитание стойкого интереса и целеустремленности к занятиям по ОФП с элементами акробатики.
2. Воспитание дружбы и товарищества, достоинства и чести, чувство ответственности, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе.
3. Формирование на доступном уровне необходимые знания в области гигиены и физической культуры.
4. Воспитание культуры поведения.
5. Воспитание спортивного трудолюбия и самостоятельности.

Занятия ОФП с элементами акробатики у воспитанников могут проводиться с использованием различных предметов и снарядов или без них. Благоприятное влияние физических упражнений на организм детей усиливает *музыкальное сопровождение*.

Наличие спортивных упражнений (базовых элементов спортивной акробатики) в занятиях общей физической подготовкой у воспитанников – это особая форма общения детей, общение через соперничество и сопереживание. Например: « У кого самая красивая ласточка». Отдельные спортивные упражнения стоят на стыке между спортивной деятельностью и искусством. В них идет процесс синтезирования музыки, пластики движений, темпа ритма. В этих видах упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение, само движение, а не результат является основой на пути к физическому совершенству.

Программа рассчитана для работы с детьми в возрасте от 4 лет до 7 лет в течении трех лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятия 45 мин. на первом году обучения, на втором году обучения 3 раза в неделю также по 45 мин., на третьем году обучения занятия проводятся 2 раза в неделю уже по 2 часа с перерывом между первым и вторым часом в 15 мин., с использованием музыкального сопровождения и спортивного инвентаря: мячи, обручи, гимнастические палки, скакалки и т.п..

Подготовка детей идет в следующих направлениях:

- общая физическая подготовка, освоение простейших технических действий;
- освоение простейших базовых элементов спортивной акробатики, подводящие упражнения к более сложным элементам;
- развитие ритмической координации.

По уровню освоения знаний, умений, навыков программа является начальным уровнем обучения спортивной акробатики.

**После прохождения трехлетней программы ОФП с элементами спортивной акробатики и сдачи приемно-переводных испытаний ребенок продолжает*

развитие по программе «Акробатика». Если воспитанник в течении года проявляет особую активность и хорошую успеваемость, и в конце первого года обучения в результате сдачи контрольных нормативов и приемно-переводных испытаний показывает отличные результаты, имеет право перейти из группы первого года обучения сразу в группу третьего года обучения по программе «Акробатика».

Формы занятий классифицируются по признакам:

1. По педагогическим задачам:
 - * теоретическое занятие;
 - * обучающее занятие;
 - * тренировочное занятие;
 - * контрольное занятие;
 - * восстановительное занятие;
2. По величинам нагрузки:
 - * среднее (оптимальное) занятие;
 - * умеренное занятие;
 - * разгрузочное занятие;
3. По организации проведения:
 - * фронтальное занятие;
 - * групповое занятие;
 - * самостоятельное занятие.

Занятия подразделяются на теоретические и практические и комбинированные занятия.

Условия набора. Набор детей в группы 1 года обучения осуществляется по желанию ребенка.

Тематическое планирования занятий в группах ОФП с элементами акробатики предусматривает проведение серии *контрольных итоговых занятий и соревнований*. Они привязаны к цикличной структуре работы секции ОФП с элементами акробатики.

Основные цели подобных мероприятий это:

- привлечение к занятиям широких масс детей, сохранение контингента занимающихся в течение всего учебного года;
- текущий контроль за освоение изучаемого материала.

Проведение таких мероприятий приурочено с одной стороны к окончанию очередного цикла обучения (октябрь, декабрь, февраль, май), с другой стороны – к праздничным и торжественным датам, участию в соревнованиях.

ЭТАПЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Этап отбора и начальной подготовки.

Цель: развитие физических качеств, специальных двигательных умений, психических функций.

Задачи:

Образовательные:

1. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
2. Изучение простейших базовых элементов спортивной акробатики.
3. Освоение подготовительных подводящих.

Развивающие:

1. Развитие физических качеств, укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма.
2. Формирование правильной осанки.
3. Развитие умения ощущать разные параметры движений.

Воспитательные:

1. Привитие интереса потребности к регулярным занятиям ОФП с элементами акробатики, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
2. Воспитание настойчивости.
3. Формирование спортивного трудолюбия.
4. Воспитание оптимистической оценки неудач, выдержки, самообладания.
5. Воспитание сохранения высокого уровня эффективности в деятельности при экстремальных условиях.

СХЕМА ЗАНЯТИЯ.

№	части занятия	содержание	кол-во минут
1.	Подготовительная часть	Построение, приветствие, рассказ о теме занятия	3 мин.
2.	Разминка	Различные виды ходьбы, прыжки, подскоки, ОРУ под музыку	10 мин.
3.	Основная часть	Упражнения с предметами, обучение базовым элементам акробатики	20 мин.
4.	Заключительная часть	Подвижные игры, эстафеты, подведение итогов занятия, домашнее задание	12 мин.

Планируемый результат

В конце первого года обучения воспитанники должны овладеть базовыми элементами акробатики, владеть предметом, уметь выполнять упражнения под музыку и знать основы общей физической подготовки.

В конце второго и третьего годов обучения закрепляют базовые элементы акробатики, имеют навыки и умения в выполнении более сложных акробатических элементов, полное знание общей физической культуры,

способность самостоятельно составлять акробатические связки из изученных элементов.

Учебно-тематический план 1-ый год обучения (4-5 лет)

№	Темы занятий	Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Правила поведения в спортивном зале и техника безопасности	1	1	
2.	Азбука акробатики	1	1	
3.	Общая физическая подготовка	19		19
4.	Музыка и дети	2	1	1
5.	Обучение упражнений с предметами	14	3	11
6.	Обучение базовым элементам акробатики	14	4	10
7.	Обще-развивающие упражнения	10		10
8.	Приемно-переводные испытания	4		4
9.	Восстановительные мероприятия	5	1	4
10.	Медицинский контроль	2	2	
Итого:		72	19	53

Содержание

1. Вводное занятие. Правила поведения в спортивном зале и техника безопасности.

Ознакомление с программой, режим работы, основные темы программы.
Правила поведения в спортивном зале и техника безопасности.

2. Азбука акробатики.

Красота, сложность и разнообразие акробатических упражнений. Спортивная и цирковая акробатика.

3. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития мышц рук, ног, спины, живота.

- пассивно-маховые и пружинные движения;
- активно - скоростносиловые
- мышцы шеи (повороты, расслабления, вращения);
- мышцы туловища (поднимание туловища вперед, назад);

- мышцы ног (сгибание, разгибание, отведении, маховые, приведение, выпрыжки, прыжки в группировку) ;
- мышцы голени и стопы ;
- складка (ноги вместе и врозь, сидя и стоя);
- упражнения на развития быстроты;
- упражнения на развитие общей выносливости;
- упражнения на развитие ловкости;

4. Музыка и дети.

Подражание повадкам зверей, какая музыка больше подходит к повадкам какого зверя. Прослушивание музыкального материала.

5. Обучение упражнений с предметами.

В занятия включены элементарные упражнения с предметами: мячом, скакалкой, обручем для развития двигательных качеств, координации движений и привития элементарных навыков.

6. Обучение базовым элементам акробатики.

- шпагаты;
- «ласточка»;
- «привет» у хореографического станка и без опоры;
- мосты из положения лежа, с поднятой ногой, из седа;
- «березка» с опорой и без рук;
- перекувырки в группировке;
- кувырок вперед;
- кувырок назад.

7. Обще-развивающие упражнения.

Различные виды ходьбы и бега, прыжки, подскоки, упражнения для разминки и утренней зарядки под музыкальное сопровождение.

8. Приемно-переводные испытания.

В целях объективного определения перспективности занимающихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно проводить сдачу контрольных испытаний по ОФП и базовым элементам акробатики. В процессе сдачи контрольных нормативов все занимающиеся должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, начинать по жребию, при необходимости получить дополнительную попытку.

9. Восстановительные мероприятия.

Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований, в интервалах между занятиями:

- рациональное распределение нагрузок;
- рациональное построение занятий;
- адекватные интервалы отдыха;

- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;
- переключение внимания и мыслей;
- отвлекающие мероприятия: различные подвижные игры и эстафеты;

10. Медицинский контроль.

Прохождение медицинской диспансеризации. Беседы с воспитанниками о важности соблюдения личной гигиены.

Учебно-тематический план 2-ой год обучения (5-6 лет)

№	Темы занятий	Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Правила поведения в спортивном зале и техника безопасности	1	1	-
2.	Азбука акробатики	1	1	-
3.	Общая физическая подготовка	24	4	20
4.	Музыка и дети	10	3	7
5.	Обучение упражнений с предметами	16	4	12
6.	Обучение базовым элементам акробатики	24	6	18
7.	Обще-развивающие упражнения	20	4	16
8.	Приемно-переводные испытания	5	1	4
9.	Восстановительные мероприятия	5	2	3
10.	Медицинский контроль	2	2	-
Итого:		108	28	80

Содержание

1. Вводное занятие. Правила поведения в спортивном зале и техника безопасности.

Ознакомление с программой, режим работы, основные темы программы. Правила поведения в спортивном зале и техника безопасности.

2. Азбука акробатики.

Красота, сложность и разнообразие акробатических упражнений. Спортивная и цирковая акробатика.

3. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития мышц рук, ног, спины, живота.

- пассивно-маховые и пружинные движения;
- активно - скоростносиловые
- мышцы шеи (повороты, расслабления, вращения);
- мышцы туловища (поднимание туловища вперед, назад);

- мышцы ног (сгибание, разгибание, отведения, маховые, приведение, выпрыжки, прыжки в группировку) ;
- мышцы голени и стопы ;
- складка (ноги вместе и врозь, сидя и стоя);
- упражнения на развития быстроты;
- упражнения на развитие общей выносливости;
- упражнения на развитие ловкости;

4. Музыка и дети.

Подражание повадкам зверей, какая музыка больше подходит к повадкам какого зверя. Прослушивание музыкального материала.

5. Обучение упражнений с предметами.

В занятия включены элементарные упражнения с предметами: мячом, скакалкой, обручем для развития двигательных качеств, координации движений и привития элементарных навыков.

6. Обучение базовым элементам акробатики.

- шпагаты;
- «ласточка»;
- «привет» у хореографического станка и без опоры;
- мосты из положения лежа, с поднятой ногой, из седа;
- «березка» с опорой и без рук;
- перекувырки в группировке;
- кувырок вперед;
- кувырок назад.

7. Обще-развивающие упражнения.

Различные виды ходьбы и бега, прыжки, подскоки, упражнения для разминки и утренней зарядки под музыкальное сопровождение.

8. Приемно-переводные испытания.

В целях объективного определения перспективности занимающихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно проводить сдачу контрольных испытаний по ОФП и базовым элементам акробатики. В процессе сдачи контрольных нормативов все занимающиеся должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, начинать по жребью, при необходимости получить дополнительную попытку.

9. Восстановительные мероприятия.

Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований, в интервалах между занятиями:

- рациональное распределение нагрузок;
- рациональное построение занятий;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;
- переключение внимания и мыслей;
- отвлекающие мероприятия: различные подвижные игры и эстафеты;

10. Медицинский контроль.

Прохождение медицинской диспансеризации. Беседы с воспитанниками о важности соблюдения личной гигиены.

Учебно-тематический план 3-ий год обучения (6-7 лет)

№	Темы занятий	Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности	1	1	-
2.	Общая физическая подготовка	33	9	24
3.	Музыка и дети	3	1	2
4.	Обучение упражнений с предметами	31	7	24
5.	Обучение базовым элементам акробатики	33	12	21
6.	Обще-развивающие упражнения	27	7	20
7.	Приемно-переводные испытания. Соревнования	4	1	3
8.	Восстановительные мероприятия	10	3	7
9.	Медицинский контроль	2	2	-
Итого:		144	43	101

Содержание

1. Вводное занятие. Правила поведения в спортивном зале и техника безопасности.

Ознакомление с программой, режим работы, основные темы программы. Правила поведения в спортивном зале и техника безопасности.

2. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития мышц рук, ног, спины, живота.

- пассивно-маховые и пружинные движения;
- активно - скоростносиловые
- мышцы шеи (повороты, расслабления, вращения);
- мышцы туловища (поднимание туловища вперед, назад);
- мышцы ног (сгибание, разгибание, отведении, маховые, приведение, выпрыжки, прыжки в группировку) ;
- мышцы рук (отжимания, подтягивания)
- мышцы голени и стопы ;
- складка (ноги вместе и врозь, сидя и стоя);
- упражнения на развития быстроты;
- упражнения на развитие общей выносливости;
- упражнения на развитие ловкости;

3. Музыка и дети.

Классическая музыка. Музыкально-хореографические композиции. Понятие чувство ритма.

4. Обучение упражнений с предметами.

Элементарные упражнения на спортивных снарядах (на стоялках, у хореографического станка, минитрампа), более сложные упражнения с мячом, обручем, скакалкой.

5. Обучение базовым элементам акробатики.

- шпагаты;
- «ласточка»;
- «привет» у хореографического станка и без опоры;
- мосты из положения лежа, с поднятой ногой, из седа;
- «березка» с опорой и без рук;
- перекувырки в группировке;
- кувырок вперед;
- кувырок назад;
- стойка на голове;
- стойка на руках;
- колесо.

6. Обще-развивающие упражнения.

Различные виды ходьбы и бега, прыжки, подскоки, упражнения для разминки и утренней зарядки под музыкальное сопровождение. Комплекс ритмической гимнастики.

7. Приемно-переводные испытания.

В целях объективного определения перспективности занимающихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно проводить сдачу контрольных испытаний по ОФП и базовым элементам акробатики. В процессе сдачи контрольных нормативов все занимающиеся должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, начинать по жребию, при необходимости получить дополнительную попытку. На 2-ом году обучения воспитанники принимают участие в соревнованиях внутри своей группы.

8. Восстановительные мероприятия.

Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований, в интервалах между занятиями:

- рациональное распределение нагрузок;
- рациональное построение занятий;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;
- переключение внимания и мыслей;
- отвлекающие мероприятия: различные подвижные игры и эстафеты;

9. Медицинский контроль

Прохождение медицинской диспансеризации. Беседы о важности соблюдения личной гигиены.

Формы подведения итогов

Для 1-го года обучения оптимальны следующие сроки текущего контроля :

- окончание первого цикла (октябрь). Проведение занятий с повторением программы, изученный за цикл (16 занятий), открытый урок для родителей;
- второй цикл (декабрь). Проведение сдачи контрольных нормативов.
- третий цикл (май). Проведение сдачи контрольных испытаний, открытый урок для родителей.

На 2-ом и 3-ем годах обучения также в декабре проводятся открытые занятия для родителей и в конце учебного года в мае устраиваются соревнования внутри группы по сдаче контрольно-переводных нормативов.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Наличие 2-х спортивных залов (малый с зеркалами и хореографическим станком, и большой) .
2. Аудио техника.
3. Спортивный инвентарь.
4. Маты.
5. Поролоновая подушка.
6. Мини трампы.

УЧЕБНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Нормативно-правовые акты и документы.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.);
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242;
5. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПиН 2.4.4.3172-14);
6. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 году»;
7. Приказ Департамента образования города Москвы от 7.08.2015 г. № 1308 «О внесении изменений в приказ Департамента образования г. Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922»;

8. Приказ Департамента образования города Москвы от 08.09.2015 г. № 2074 «О внесении изменений в приказ № 922 от 17.12.2014 г.;
9. Приказ Департамента образования города Москвы от 30.08.2016 г. № 1035 «О внесении изменений в приказ № 922 от 17.12.2014 г.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И.. Психология физического воспитания и спорта.-М.: «Академия», 2000.
2. Станкин М.И.. Теория и практика физической культуры и спорта.- М.: «Просвещение», 1972.
3. Развитие личности. Опыт, Проблема, Поиск. М. 1994.
4. Коркин В.П. Акробатика. М. ФИС 1983.
5. Физическая культура в дошкольных учреждениях.