

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 дошкольников

Уровень освоения программы: ознакомительный

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей: 4-6 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик программы, педагог дополнительного образования

Бизиалева Любовь Александровна

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 направлена* 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.

Актуальность программы связана с развитием спортивной акробатики, требующей использования новых форм, методов и средств организации спортивной деятельности. Возросшие физические и психологические нагрузки в спорте требуют введения новых, более совершенных методов, средств и приемов психологической подготовки спортсменов.

Программа направлена на создание условий для развития личности воспитанника. В специфичности условий спортивной акробатики (учебно-тренировочной и соревновательной деятельности) проявляется, развивается и формируется психика человека. Обучающийся акробатическим элементам воспитанник сознательно контролирует движение своего тела, целенаправленно двигается в пространстве с помощью собственных усилий. В результате развиваются физические качества (сила, гибкость, быстрота, выносливость, ловкость), совершенствуются психические процессы, состояния и качества личности.

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. Благотворное 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 соперничество. 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 6 лет в течении двух лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятия 45 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 двухлетней программы «Акробатика для дошкольников» и сдачи приемно-переводных испытаний ребенок продолжает развитие по программе «Акробатика для девочек» 6-7 лет. 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 обучения по программе «Акробатика для девочек».

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 планирование занятий в группах ОФП с элементами акробатики предусматривает проведение серии контрольных итоговых занятий и соревнований. Они привязаны к циклической 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. Формы подведения итогов

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

- первый цикл (декабрь). Проведение сдачи контрольных нормативов, открытый урок для родителей

- второй цикл (май). Проведение сдачи контрольных испытаний, открытый урок для родителей.

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.

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, 12 мин.
подведение итогов занятия, домашнее задание

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 года обучения закрепляют базовые элементы акробатики, имеют навыки и умения в выполнении более сложных акробатических элементов.

Учебно-тематический план

1-ый год обучения (4-5 лет)

№	Тема занятий	Всего	Тео рия	Практ ика
1	Вводное занятие. Правила техники 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 предметом.	14	3	11
6	Обучение базовым элементам акробатики.	14	2	12
7	Общие развивающие	10		10

	упражнения			
8	Итоговые занятия	4		4
9	Восстановительные мероприятия	5	1	4
10	Медицинский контроль	2	2	
ИТОГО		72	11	61

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. Итоговые занятия.

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)

№	Тема занятий	Всего	Тео рия	Практ ика
1	Вводное занятие. Правила техники 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 предметом.	14	1	13
6	Обучение базовым элементам акробатики.	14	2	12
7	Общие развивающие упражнения	10		10
8	Итоговые занятия	4		4
9	Восстановительные мероприятия	5	1	4
10	Медицинский контроль	2	2	
ИТОГО		72	9	63

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;
- перебаты 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. Итоговые занятия.

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

Организация и проведения соревнований по сдаче контрольных нормативов.

Подготовка к соревнованиям и участие в них способствует воспитанию основных физических и морально-волевых качеств спортсмена.

Соревнования по акробатике является необходимой частью учебного процесса, и служат важным мероприятием при подведении итогов проделанной работы за определенный период.

Соревнования проводятся ежегодно два раза в год, в зимний и весенний период времени (в соответствии с годовым календарным планом) .

Организация и подготовка соревнований начинается незадолго до начала соревнований. Главный судья проводит совещания с представителями команд и судьями (для практики и в помощь судьям приглашаются старшие воспитанники секции). На нем объявляется программа и график соревнований, подробно разбирается порядок открытия и закрытия соревнований, уточняются составы команд и количество.

До начало соревнований в спортивном зале свободно расставляются столы и стулья для судей, музыкальная аппаратура и скамейки для участников соревнований и зрителей.

Проведения соревнований начинаются с торжественного парада участников соревнования, поднятия флага и объявлением главным судьи об открытии соревнований.

После этого предоставляется 5-10 мин. для разминки, судьи занимают свои рабочие места, после чего начинаются соревнования.

Перед вторым и последующими упражнениями на разминку отводится 4-5 мин.

По окончании всех упражнений участники организованно покидают зал. Соревнования проводятся в несколько потоков участников соревнования.

Контрольные нормативы составляются исходя из этапа подготовки спортсмена по тематическому плану. Воспитанники секции в индивидуальной программе выполняют три акробатические связки:

1. На гибкость и координацию;
2. На скорость и прыгучесть;
3. На силу.

В парно-групповых упражнениях спортсмены так же выполняют три связки на различные поддержки и пирамиды и упражнения с броском и ловлей.

Упражнения по специально физической подготовки (мосты, шпагаты, перекидки и т.п) оцениваются в баллах.

Судья, оценивают упражнения и суммируют все сбавки за допущенные ошибки (падения, чистота исполнения элемента ,не выполнения элемента в связки, потеря темпа) и вычитают их из 10 баллов, а затем по команде старшего судьи объявляют оценку.

Окончательная оценка выводится следующим образом:

- при 4 судьях самая высокая и низкая оценка отбрасывается, а из остальных двух выводится средняя арифметическая оценка;
- при 3 судьях самая высокая и низкая оценка отбрасывается, а средняя оценка считается окончательной;
- при 2 судьях выводится средняя арифметическая оценка.

Упражнения по общей физической подготовки (подтягивания, наклоны, прыжки и т.п.) оценивается по количеству повторений.

Судья подводят итоги по рабочим протоколам, суммируя баллы каждого спортсмена. Составляются списки призеров, подписываются заранее подготовленные грамоты и дипломы. Подготавливается все необходимое для награждения спортсменов (призы, медали).

По команде главного судьи, участники выстаиваются для заключительного парада. Победители соревнования награждаются медалями и грамотами. Все остальные участники соревнований получают памятные подарки.

По окончании соревнований составляется отчет о проведение соревнований. В отчете указываются отступления от намеченного плана, если они были, дается характеристика подготовленности участников, оценивается работа судейского состава и сообщаются результаты соревнований.

Таблицы по сдаче контрольных нормативов СФП:

Упражнения по специально физической подготовки (мосты, шпагаты, перекидки и т.п) оцениваются в баллах.

№ упр.	1ый год обучения	2ой год обучения
Первое упражнение	8,0-10,0 баллов	8,0-10,0 баллов
Второе упражнение	8,5-10,0 баллов	7,5-10,0 баллов

Таблицы по сдаче контрольных нормативов ОФП:

Упражнения по общей физической подготовки(подтягивания, наклоны, прыжки и т.п.) оценивается по количеству повторений

Нормативы	1ый год обучения	2ой год обучения
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	7
Поднимания ног в угол в висе: - до угла 90 градусов -до угла 135 градусов -до касания рук	5	7 8
Приседания на правой и левой ноге	5	8
Поднимания туловища	10	15
Выпрыжки	7	12

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Наличие спортивных залов
2. Аудио техника.
3. Спортивный инвентарь.
4. Маты.
5. Поролоновая подушка.
6. Мини трампы.

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.