

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
гимназия имени Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области
Структурное подразделение Центр детского творчества «Пируэт»

Рассмотрена
Протокол МС № 01
От «19» 08 2019 г.
Методист по УВР
Деревянова /Н.Н.Дервянова/
«19» августа 2019 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ гимназии
им. С.В.Байменова города Похвистнево
Вагизова /Т. В. Вагизова/
Приказ № 294
от «22» августа 2019 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ПЕРВЫЕ ШАГИ В АКРОБАТИКУ»**

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик: Ризванов Айнур Ханафиевич

Педагог дополнительного образования

г. Похвистнево, 2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Акробатика – один из популярных и зрелищных видов спорта. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта.

Дополнительная общеобразовательная программа «Первые шаги в акробатике» составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации», Федеральной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года».

Актуальность программы.

В последние годы динамика уровня физического здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Причиной этого факта является выраженная гиподинамия детей в современном обществе. К сожалению, двигательная активность детей на уроках физической культуры недостаточна, что делает занятия физической культурой и спортом в сфере дополнительного образования просто необходимыми.

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

Акробатика – отличное средство пропаганды спорта. Акробатические упражнения необычайно зрелищны. Их используют в различных показательных выступлениях. Именно благодаря своей зрелищности занятия акробатикой стали особенно популярными среди детей школьного возраста.

В основу программы по спортивной акробатике входят развивающие двигательные занятия с детьми, направленные на активизацию физического и сенсомоторного развития, формирование осанки, развитие основных жизненно важных двигательных умений и навыков, через средства массовой оздоровительно-спортивной гимнастики, а также нравственное и эстетическое воспитание детей, и мотивация к занятиям спортивной акробатикой, посредством игровых форм и способов организации занятий.

Целью программы является – создание условий для формирования физически развитой личности и обучение спортивной акробатике детей в доступной для них форме, используя современные образовательные технологии.

Программа направлена на решение следующих задач:

Образовательные:

- овладеть техникой акробатических элементов, упражнений, комбинаций, прыжками на акробатической дорожке, повысить уровень культуры движений, приобрести соревновательный опыт;
- повысить уровень функциональной подготовленности, освоить допустимые тренировочные нагрузки, приобрести судейские и инструкторские навыки;
- расширить двигательный опыт посредством использования и освоения физических упражнений.

Развивающие:

- развить двигательные навыки: ловкость, гибкость, силу, координацию движений, сохранение равновесия;
- развить творческие способности воспитанников, их духовного и нравственного совершенствования.

Воспитательные:

- создать стойкий интерес к занятиям, воспитание спортивного характера;
- формировать межличностные отношения в группе детей;
- формировать навыки самосовершенствования, самоконтроля и самопознания.

Результаты:

Предметные:

Выполняет акробатические элементы, кувырки и его разновидности, различные стойки, знает терминологию.

Личностные:

Развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;

Проявление положительных эмоций на занятиях;

Соблюдает нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности.

Метапредметные:

Познавательные

Сравнивает здоровый и нездоровый образ жизни, анализ упражнений и акробатических элементов.

Регулятивные

Планирует свою деятельность с помощью педагога, правильно выражает свои мысли в ответ на вопрос собеседника.

Коммуникативные

Бесконфликтное общение с партнерами.

Характеристика учебного процесса

Срок освоения программы - 1 год.

Программа предоставляет возможность детям, достигнувшем 5-ти летнего возраста приобщиться к активным занятиям акробатикой, укреплять здоровье, получать социальную практику общения в детском коллективе.

Целевая аудитория: дети 5-6 лет

Формы и методы обучения

Прохождение учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности занимающихся. Учебный материал программы состоит из теоретического и практических разделов. Занятия спортивной акробатикой, как и занятия, любым видом спорта и физической культурой, должны проводиться систематически. Только такие занятия могут дать положительные результаты.

Основная задача педагога — воспитать здорового, сильного, ловкого, волевого, закаленного человека. Сама техника акробатики невозможна без освоения и развития в себе этих качеств.

Методы обучения:

Вербальный метод:

1. Беседа, рассказ, объяснение, разбор;
2. Указания, распоряжения, описания.

Наглядный метод:

1. Использование учебных, наглядных пособий видеозаписей, соревнований квалифицированных акробатов;
2. Демонстрация (живой показ, пример).

Практический метод:

1. Метод упражнений;
2. Целостный и расчленённый методы разучивания;
3. Соревновательный метод;
4. Игровой метод;
5. Метод круговой тренировки.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1ч.

Основные задачи этапа:

1. Изучение задатков и способностей детей для занятий спортивной акробатикой;
2. Воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям данного вида спорта;
3. Всесторонняя физическая подготовка. Развивать гибкость, координацию движений, ловкость. Специальная физическая подготовка;
Обучение акробатических элементов: кувырки, колесо, стойки; на лопатках, голове, руках.
4. Участие в дошкольных соревнованиях (Первенство детских садов).

Содержание программы

Сентябрь

Комплектация групп. Распределение нагрузок согласно учебного расписания.

Инструктаж по ТБ.

Обучение элементов; стрелочка, мост, складка ноги вместе, складка ноги врозь, шпагаты- правый, левый, поперечный.

Подвижные игры.

Октябрь

Знакомство с терминологией.

Отработка элементов и их совершенствование.

Комплекс упражнений по ОФП.

Совершенствование гибкости, скоростно-силовых качеств, общих и специальных упражнений.

Обучение новых элементов; перекат с группировкой, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.

Подвижные игры.

Ноябрь

Дополнительная растяжка.

Обучение новым акробатическим элементам; кувырок вперед ноги врозь, кувырок назад ноги врозь, стойка на голове.

Комплекс упражнений по ОФП и СФП.

Декабрь

Дополнительная растяжка.

Отработка акробатических элементов.

Открытые занятия.

Зачет по ОФП.

Подвижные игры.

Январь

Инструктаж по ТБ

Отработка акробатических элементов СФП.

Комплекс упражнений ОФП.

Дополнительная растяжка.

Обучение новым акробатическим элементам; стойка на руках, колесо, толстячек.

Подвижные игры.

Февраль

Отработка акробатических элементов.

Комплекс упражнений ОФП.

Дополнительная растяжка.

Обучение новым акробатическим элементам; со стойки ноги врозь встать а мост, встать с моста, перекидка.

Подвижные игры.

Март

Дополнительная растяжка.

Отработка акробатических элементов.

Комплекс упражнений ОФП.

Открытые занятия.

Подвижные игры.

Апрель

Дополнительная растяжка.

Совершенствование акробатических комбинаций и элементов.

Комплекс упражнений по ОФП и СФП.

Подвижные игры.

Май

Комплекс гимнастических упражнений.

Отработка изученных команд и упражнений.

Комплекс упражнений по ОФП и СФП.

Закрепление акробатических комбинаций и элементов.

Открытое первенство г. Похвистнево праздник «Будь здоров».

Подвижные игры.

Модуль «Вольные упражнения»

Учебно-тематический план

Учебный план из расчета 44 недели занятий в условиях образовательной организации.

Содержание	всего
1.Теоретические занятия	
ТБ	2
Личная гигиена и питание	1
Терминология	1
Врачебный контроль	1
Итого часов:	5
2.практические занятия	
ОФП	11
ОРУ	10
СФП	10
Элементы акробатики	38
Сп/под игры	11

Итого часов:	80
3.участие в соревнованиях	
Зачеты	2
Основные соревнования	1
Итого часов:	3
Всего часов	88

Методическое обеспечение.

В систему занятий с детьми, обучающимися в акробатическом объединении, входят все разделы, что рекомендованы для курса по акробатике, упражнения и элементы даются в полном объеме для участия в соревнованиях. Используемые в настоящей программе упражнения и элементы направлены для достижение высших результатов, развитие физических качеств, выработку пластичности, выразительности, снятие физических зажимов.

Занятие делится на три части: подготовительную часть, основную часть и заключительную часть.

В подготовительную часть- разминка бег и его разновидности, ОРУ, Упражнения на развитие и сохранение гибкости, прыжковая. В основную – обучение акробатических элементов, а также их усложнение и совершенствование, разработка комбинаций и постановка показательных номеров. Заключительная часть занятия – ОФП на все группы мышц, эстафеты, спортивные и подвижные игры. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей урока и движений, амплитудой и темпом исполнения движений, содержанием основной части занятия. Это зависит от постановочной работы, проводящейся в объединение, возраста и степени подготовки обучающихся. Учебно -тренировочные занятия проводятся в спортивном зале, соответствующем размерам по высоте 9-10 метров, ширине не менее 20 метров, длине не менее 40 метров, освещенности и др. показателям. Спортивный зал для занятий спортивной акробатикой должен быть оборудован специальным гимнастическим пружинным ковром размером 14x14м, гимнастическими матами, кубами, страховочной подвесной лонжей, тренажерами, гимнастической стенкой, скамейками, батутотом, мини трампом, акробатической дорожкой.

Модуль «Спортивные и подвижные игры для малышей».

Цель: Развивать самостоятельность при выполнении движений по заданию педагога, воспитывать у детей чувство взаимопомощи, ответственности, формировать чувство принадлежности к коллективу сверстников.

Задачи:

- Обучение основным правилам спортивных и подвижных игр.
- Продолжать укреплять здоровье детей посредством физических упражнений.

- Развитие скоростно- силовых качеств.

Учебно-тематический план.

Учебный план из расчета 44 недели занятий в условиях образовательной организации.

Содержание	всего
1.Теоретические занятия	
ТБ	2
Личная гигиена и питание	1
Терминология	1
Врачебный контроль	1
Итого часов:	5
2.практические занятия	
ОФП	15
ОРУ	12
Сп/под игры	31
Итого часов:	58
3.участие в соревнованиях	
Зачеты	2
Основные соревнования	1
Итого часов:	3
<i>Всего часов</i>	<i>66</i>

Список литературы

1. В.В. Козлов «Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика», Москва, «Владос», 2003г.
2. Т.А. Гусева «Вырастай-ка! Гармоническая спортивная игровая гимнастика» Тобольск ТГПИ им. Д.И. Менделеева 2004г.
3. М.Л. Журавин, Н.К. Меньшикова «Гимнастика» Москва «Академия» 2005г.
4. С.А. Левина, С.И. Тукачева «Физкультминутки» Волгоград «Учитель» 2006г.
5. С.А. Левина, С.И. Тукачева «Физкультминутки» выпуск 2 Волгоград «Учитель» 2006г.
6. Т.К. Барышникова «Азбука хореографии» Санкт-Петербург «Респекс», «Люкси», 1996г.
7. Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет». Москва, «Владос», 2001г.
8. Л.Д. Глазырина «Физическая культура – дошкольникам». Москва, «Владос» 2001г.
9. Т.Н. Образцова «Подвижные игры для детей». Москва «Лада», «Этрол», 2005г.
10. Т.А. Гусева «Гимнастическая терминология на уроках физической культуры в общеобразовательной школе» Тобольск ТГПИ им. Д.И. Менделеева 2002г.
11. Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста». Москва, «Владос» 2001г.
12. Г.И. Семенова, Н.Я. Городничева «Развитие физических качеств». Тобольск, ТГПИ им. Д.И. Менделеева 1998г.

Календарно-тематический план

№	План занятия	Кол- час	дата
1.	Т.Б. под игра ОФП	1	сентябрь
2.	ОРУ обучение растяжки (мост складка ноги вместе, ноги врозь, правый, левый, поперечный шпагат .)ОФП под/ игра.	1	сентябрь
3.	ОРУ закрепление растяжки ОФП под /игра	1	сентябрь
4.	ОРУ растяжка обучение стрелочка ОФП под/ игра	1	сентябрь
5.	ОРУ растяжка стрелочки обучение ОФП под/ игра	1	сентябрь
6.	ОРУ растяжка закрепление перекаат обучение ст на Лопатках ОФП под/ игра	1	сентябрь
7.	ОРУ растяжка закрепление ст на Лопатках обучение ОФП под/ игра	1	сентябрь
8.	ОРУ растяжка закрепление кувырок вперед обучение ст. на голове ОФП под/ игра	1	сентябрь
9.	ОРУ растяжка закрепление ст. на голове обучение кувырок назад ОФП под/ игра	1	сентябрь
10.	ОРУ растяжка совершенствуем кувырок назад, кувырок вперед, ст. на голове ОФП под/ игра	1	октябрь
11.	ОРУ эстафета ОФП под/ игра	1	октябрь
12.	ОРУ растяжка совершенствуем кувырок назад, кувырок вперед, ст. на голове ОФП под/ игра	1	октябрь
13.	ОРУ растяжка совершенствуем кувырок назад, кувырок вперед, ст. на голове ОФП под/ игра	1	октябрь
14.	ОРУ растяжка совершенствуем кувырок назад, кувырок вперед, ст. на голове ОФП под/ игра	1	октябрь
15.	Полоса препятствий под/игра	1	октябрь
16.	ОРУ растяжка совершенствуем кувырок назад, кувырок вперед, ст. на голове ОФП под/ игра	1	октябрь
17.	ОРУ растяжка совершенствуем кувырок назад, кувырок вперед, ст. на голове ОФП под/ игра	1	октябрь
18.	ОРУ растяжка совершенствуем кувырок назад, кувырок вперед, ст. на голове ОФП под/ игра	1	октябрь
19.	ОРУ растяжка совершенствуем кувырок назад, кувырок вперед, обучение кувырок вперед ноги врозь ОФП под/ игра	1	ноябрь
20.	ОРУ эстафета ОФП под/ игра	1	ноябрь
21.	ОРУ растяжка совершенствуем кувырок назад, кувырок вперед, закрепить кувырок вперед ноги	1	ноябрь

	врозь обучить кувырок назад ноги врозь ОФП под/ игра		
22.	ОРУ растяжка совершенствуем кувырок назад, кувырок вперед, кувырок вперед ноги врозь закрепить кувырок назад ноги врозь ОФП под/ игра	1	ноябрь
23.	ОРУ растяжка совершенствуем кувырок назад, кувырок вперед, кувырок вперед ноги врозь, кувырок назад ноги врозь ОФП под/ игра	1	ноябрь
24.	Полоса препятствий под/игра	1	ноябрь
25.	ОРУ растяжка совершенствуем кувырок назад, кувырок вперед, кувырок вперед ноги врозь, кувырок назад ноги врозь ОФП под/ игра	1	ноябрь
26.	ОРУ растяжка совершенствуем кувырок назад, кувырок вперед, кувырок вперед ноги врозь, кувырок назад ноги врозь ОФП под/ игра	1	ноябрь
27.	ОРУ растяжка совершенствуем кувырок назад, кувырок вперед, кувырок вперед ноги врозь, кувырок назад ноги врозь ОФП под/ игра	1	ноябрь
28.	ОРУ растяжка совершенствуем кувырок назад, кувырок вперед, кувырок вперед ноги врозь, кувырок назад ноги врозь ОФП под/ игра	1	декабрь
29.	ОРУ эстафета ОФП под/ игра	1	декабрь
30.	ОРУ растяжка совершенствуем кувырки Обучаем ст на руках ОФП под/ игра	1	декабрь
31.	ОРУ растяжка совершенствуем кувырки Обучаем ст. в мост. закрепляем ст на руках ОФП под/ игра	1	декабрь
32.	ОРУ растяжка совершенствуем кувырки, ст на руках закрепляем ст. в мост. Обучаем прыжковой ОФП под/ игра	1	декабрь
33.	Полоса препятствий под/игра	1	декабрь
34.	ОРУ растяжка совершенствуем кувырки, ст на руках закрепляем ст. в мост. Обучаем прыжковой ОФП под/ игра	1	декабрь
35.	ОРУ растяжка совершенствуем кувырки, ст на руках закрепляем ст. в мост. Обучаем прыжковой ОФП под/ игра	1	декабрь
36.	ОРУ растяжка совершенствуем кувырки, ст на руках закрепляем ст. в мост. Обучаем прыжковой ОФП под/ игра	1	декабрь
37.	Индивидуальные задание	1	январь
38.	Индивидуальные задание	1	январь
39.	Индивидуальные задание	1	январь

40.	Индивидуальные задание	1	январь
41.	Индивидуальные задание	1	январь
42.	Т.Б. Полоса препятствий под/игра	1	январь
43.	ОРУ растяжка совершенствуем кувырки, ст. на руках ст. в мост. Обучаем прыжковой ОФП под/ игра	1	январь
44.	ОРУ растяжка совершенствуем кувырки, ст. на руках ст. в мост. Обучаем прыжковой ОФП под/ игра	1	январь
45.	ОРУ растяжка совершенствуем кувырки, ст на руках закрепляем ст. в мост. Обучаем прыжковой ОФП под/ игра	1	январь
46.	ОРУ растяжка прыжковая совершенствуем кувырки, ст. на руках ст. в мост. ст. на лопатках ОФП под/ игра	1	февраль
47.	ОРУ эстафета ОФП под/ игра	1	февраль
48.	ОРУ растяжка прыжковая совершенствуем кувырки, ст. на руках ст. в мост. ст. на лопатках ОФП под/ игра	1	февраль
49.	ОРУ растяжка прыжковая совершенствуем кувырки, ст. на руках ст. в мост. ст. на лопатках ОФП под/ игра	1	февраль
50.	ОРУ растяжка прыжковая совершенствуем кувырки, ст. на руках ст. в мост. ст. на лопатках ОФП под/ игра	1	февраль
51.	Полоса препятствий под/игра	1	февраль
52.	ОРУ растяжка прыжковая совершенствуем кувырки, ст. на руках ст. в мост. ст. на лопатках ОФП под/ игра	1	февраль
53.	ОРУ растяжка прыжковая совершенствуем кувырки, ст. на руках ст. в мост. ст. на лопатках ОФП под/ игра	1	февраль
54.	ОРУ растяжка прыжковая совершенствуем кувырки, ст. на руках ст. в мост. ст. на лопатках ОФП под/ игра	1	февраль
55.		1	март
56.	ОРУ эстафета ОФП под/ игра	1	март
57.	ОРУ растяжка прыжковая совершенствуем кувырки, ст. на руках ст. в мост. ст. на лопатках закрепление колесо ОФП под/ игра	1	март
58.	ОРУ растяжка прыжковая совершенствуем кувырки, ст. на руках ст. в мост. ст. на лопатках совершенствование колесо	1	март

	ОФП под/ игра		
59.	ОРУ растяжка прыжковая совершенствуем кувырки, ст. на руках ст. в мост. ст. на лопатках, колесо ОФП под/ игра	1	март
60.	Полоса препятствий под/игра	1	март
61.	ОРУ растяжка прыжковая совершенствуем кувырки, ст. на руках ст. в мост. ст. на лопатках, колесо ОФП под/ игра	1	март
62.	ОРУ растяжка прыжковая совершенствуем кувырки, ст. на руках ст. в мост. ст. на лопатках, колесо ОФП под/ игра	1	март
63.	ОРУ растяжка прыжковая совершенствуем кувырки, ст. на руках ст. в мост. ст. на лопатках, колесо ОФП под/ игра	1	март
64.	ОРУ растяжка прыжковая совершенствуем кувырки, ст. на руках ст. в мост. ст. на лопатках, колесо ОФП под/ игра	1	апрель
65.	ОРУ эстафета ОФП под/ игра	1	апрель
66.	ОРУ растяжка прыжковая совершенствуем кувырки, ст. на руках ст. в мост. ст. на лопатках, колесо ОФП под/ игра	1	апрель
67.	ОРУ растяжка прыжковая совершенствуем кувырки, ст. на руках ст. в мост. ст. на лопатках, колесо ОФП под/ игра	1	апрель
68.	ОРУ растяжка прыжковая совершенствуем кувырки, ст. на руках ст. в мост. ст. на лопатках, колесо ОФП под/ игра	1	апрель
69.	Полоса препятствий под/игра	1	апрель
70.	ОРУ растяжка прыжковая обучаем комбинацию ОФП под/ игра	1	апрель
71.	ОРУ растяжка прыжковая закрепляем комбинацию ОФП под/ игра	1	апрель
72.	ОРУ растяжка прыжковая совершенствуем комбинацию ОФП под/ игра	1	апрель
73.	ОРУ растяжка прыжковая совершенствуем комбинацию ОФП под/ игра	1	май

74.	ОРУ эстафета ОФП под/ игра	1	май
75.	ОРУ растяжка прыжковая совершенствуем комбинацию ОФП под/ игра	1	май
76.	ОРУ растяжка прыжковая совершенствуем комбинацию ОФП под/ игра	1	май
77.	ОРУ растяжка прыжковая совершенствуем комбинацию ОФП под/ игра	1	май
78.	Первенство по акробатике	1	май
79.	ОРУ эстафета ОФП под/ игра	1	май
80.	ОРУ эстафета ОФП под/ игра	1	май
81.	ОРУ эстафета ОФП под/ игра	1	август
82.	ОРУ эстафета ОФП под/ игра	1	август
83.	ОРУ эстафета ОФП под/ игра	1	август
84.	ОРУ эстафета ОФП под/ игра	1	август
85.	ОРУ эстафета ОФП под/ игра	1	август
86.	ОРУ эстафета ОФП под/ игра	1	август
87.	ОРУ эстафета ОФП под/ игра	1	август
88.	ОРУ эстафета ОФП под/ игра	1	август
	Итого:	88	