

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
«Детский сад № 2 «Метелица» комбинированного вида»

Рассмотрено:
на педагогическом совете
МДОБУ «Детский сад № 2»
Протокол № 6
от «18» 04 2024 г

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОБУ «Детский сад № 2»
Ю.М. Ринас
Приказ № 73 от «23» 04 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

по спортивной акробатике

«Звездочки»

направленность программы: физкультурно-спортивная

уровень программы: стартовый

возраст обучающихся: 5-7 лет

срок реализации: 1 год

Составитель (разработчик):
Петренко Татьяна Александровна
инструктор по физической культуре

г. Минусинск 2024г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	
1.1 Пояснительная записка	стр. 3
2. Цели и задачи программы	стр. 5
3. Учебный план	стр.6
4 Содержание учебного плана программы	стр. 7
5. Планируемые результаты	стр.8
6. Календарный учебный график	стр.9
7. Условия реализации программы	стр.9
8. Формы аттестации и оценочные материалы	стр.10
9. Методические материалы	стр. 11
10. Список литературы	стр. 13

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивной акробатике «Звездочки» МДОБУ «Детский сад № 2» разработана на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

- «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030» утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. № 678- р;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 N 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1022 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Направленность программы физкультурно-спортивная, предусматривает стартовый уровень обучения детей с нормативным развитием и детей с ОВЗ (ТНР и ЗПР), приведена в соответствие с современными требованиями к программам дополнительного образования с учетом особых образовательных потребностей детей.

В системе физического воспитания детей акробатика занимает особое место и является одним из основных средств формирования здорового образа жизни, физического развития, закаливания организма, двигательных умений и навыков.

С помощью акробатики наиболее успешно развиваются не только умения владеть своим телом, управлять его движениями, (сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость), но и психологические свойства (воля, смелость, настойчивость, трудолюбие). Именно поэтому обучение спортивной акробатике

позволяет успешно решать задачи гармонического развития детей любого возраста.

Данная программа разработана на основе программы «Старт» Л.В. Яковлевой и Р.А. Юдиной. Материал программы рассчитан на последовательное расширение 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.

Актуальность За последние годы динамика здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Важную роль при этом играет своевременное и правильно организованное физическое воспитание, одной из основных задач которого является развитие и совершенствование движений. Разработка данной программы вызвана необходимостью укрепления здоровья воспитанников, их разностороннего физического развития и совершенствования физической подготовки.

Программа соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития современных детей. Акробатика привлекает, прежде всего, своей доступностью. Это объясняется большим диапазоном сложности упражнений – от простейших до чрезвычайно трудных.

Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов. Акробатические занятия разносторонне воздействуют на организм детей. Выполнение акробатических упражнений благотворно влияет на рост и физическое развитие детей. Занятия по спортивной акробатике позволяют развивать творческие задатки дошкольников. Акробатические упражнения открывают для этого огромные возможности. Они положительно влияют не только на двигательные способности физических качеств, но и на улучшение телосложения, на выработку правильной осанки – что особенно важно, так как в более позднем возрасте исправить ее дефекты значительно труднее. Использование акробатических упражнений дает не только возможность обогатить и расширить круг доступных ребенку движений, но и формирует устойчивый интерес и желание заниматься спортом, формируются навыки обращения со спортивным оборудованием (ленточки, обручи, мячи, скакалки, гимнастическая скамейка и т.д.).

Новизна Программы заключается в том, что акробатика для детей как вид деятельности в программах дошкольных учреждений не разработана.

Программа направлена не только на развитие у детей мотивации к двигательной активности и совершенствование физических показателей, но и на развитие качеств личности, необходимых для общения в группе (общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности, смелости, уверенности в себе, высокого самоконтроля, адекватной самооценки), а также на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры.

Отличительные особенности программы:

Главное отличие состоит в том, что данная программа рассчитана:

- на более раннее развитие акробатических навыков и творческих способностей детей 5-7 лет с учетом возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- на поддержание высокого уровня охраны и укрепления здоровья детей, обеспечение их психологической защищённости и положительного эмоционального самочувствия;
- на налаживание сотрудничества с семьями воспитанников.

Педагогическая целесообразность: Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством укрепления здоровья дошкольников. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств, в процессе освоения акробатических упражнений.

Музыкальное сопровождение на занятиях акробатикой развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой.

Адресат программы:

Возраст обучающихся по программе 5-7 лет с включением детей с ОВЗ (ТНР и ЗПР).

Для детей с ОВЗ разработана менее строгая регламентация движений по акробатике, допущение индивидуальных решений в действиях для достижения двигательной задачи типа сохранения равновесия, преодоления препятствий. Благодаря четко выраженной стилизации движений, тщательной отработке техники, выполнению их под музыку развивается пластичность движений, их выразительность, решаются задачи эстетического воспитания. Варьирование сочетаний элементов, их комбинирование, создание различных спортивных композиций развивают творческие способности обучающихся.

Наполняемость группы не более 8 - 12 человек.

Срок реализации программы и объем учебных часов

Срок реализации программы – 1 год, объем – 72 часа

Форма обучения

Очная

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу (академический час - 30 мин).

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: Раскрытие спортивного и творческого потенциала воспитанников, формирование их нравственно – личностных качеств, посредством занятий спортивной акробатикой.

Задачи программы

Оздоровительные:

- ✓ сохранять и укреплять здоровье детей;
- ✓ способствовать улучшению работоспособности детского организма;
- ✓ закреплять навык формирования правильной осанки и навыки координации движений;
- ✓ внедрять профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата.

Образовательные:

- ✓ обучать акробатическим упражнениям;
- ✓ формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий;
- ✓ обеспечить осознанное овладение движениями;
- ✓ формировать умения быстро переходить от выполнения одних движений к другим;
- ✓ формировать специальные компетенции в области спортивной акробатики и ЗОЖ;

Развивающие:

- ✓ развивать творческие способности детей;
- ✓ содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
- ✓ развивать самоконтроль;
- ✓ развивать физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть);
- ✓ формировать эстетические качества (музыкальность, выразительность).

Воспитательные:

- ✓ формировать познавательный интерес и желание заниматься спортом;
- ✓ формировать общечеловеческие ценности, воспитывать волевые и нравственно – этических качества;
- ✓ воспитывать сознательную дисциплину, волю;
- ✓ воспитывать доброжелательного отношения к сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- ✓ побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.

3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Темы образовательного процесса	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	Беседа.
2	Общая физическая подготовка	21	-	21	Прием нормативов по ОФП
3	Специальная физическая	22	-	22	Открытое занятие

	подготовка				
4	Техническая подготовка	26	-	26	Выступления на мероприятиях
5	Итоговое занятие	2	-	2	Показательные выступления
Итого:		72	1	71	

4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие

Теория: Знакомство. Введение в образовательную программу «Акробатика». Акробатика в системе физического воспитания. Значение физической культуры для укрепления здоровья. Использование акробатических упражнений в других видах спорта.

Обувь, одежда, инвентарь акробата. Общий режим дня. Режим учебы и отдыха. Личная гигиена. Объективные данные: вес, рост, спирометрия. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Формы контроля: Беседа.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Практика: Общая физическая подготовка предусматривает самое широкое влияние на все органы и системы организма, обеспечивающие двигательную деятельность акробата. Поэтому для ОФП применяются в большей степени упражнения с широким спектром воздействия. Подвижные игры и эстафеты. Общеподготовительные упражнения – различные виды ходьбы и бега, прыжки, метания и др.

Формы контроля: Прием нормативов по ОФП

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Практика: СФП акробата должна быть направлена на развитие и поддержание тех качеств, тех органов систем организма, которые обеспечивают успешное овладение конкретными упражнениями на всех видах акробатического многоборья. А для этого у юного акробата необходимо развивать силу и эластичность определенных групп мышц, подвижность позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов, специальную прыгучесть, точность, координированность движений, повышать выносливость к динамическим и статическим усилиям, повышать уровень специальной работоспособности.

Формы контроля: Открытое занятие.

4. Техническая подготовка (ТП)

Практика: Акробатические упражнения.

Группировка: сидя, в упоре присев, лежа на спине, в прыжке. Перекат: назад и вперед в группировке, назад в стойку на лопатках, в стойку на груди. Кувырок вперед, назад: в группировке, ноги врозь, на одну ногу, без опоры на руки, в длину, с прыжка, соединение нескольких кувырков. Кувырок назад: в группировке, ноги врозь, из основной стойки руки вверх с прямыми ногами. Перевороты: колесо, рондат с гимнастической скамейки. Упражнения на равновесие. Стойка: на лопатках с согнутыми и прямыми ногами; на голове с согнутыми ногами толчком, силой; на руках. Упражнения на гибкость и растяжку. Мосты: из положения лежа на спине; из стойки на коленях наклоном назад; из

положения стоя; из моста встать на ноги (с помощью). Шпагат: разведение ног в шпагат с выдвижением правой (левой ноги вперед) с опорой на руки; тоже ноги в стороны (прямой шпагат); легкие покачивания (пружинистые) в неполном шпагате.

Формы контроля: Выступления на мероприятиях

5. Итоговое занятие

Практика: Комбинации упражнений из разных элементов. Комбинации с элементами акробатики, простых танцевальных форм, движений с несложными композиционными построениями.

Подведение итогов за год. Личные творческие достижения обучающихся. Награждение за достигнутые успехи, целеустремленность, трудолюбие и любовь к спорту.

Формы контроля: Показательные выступления

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- у детей сформирован познавательный интерес и желание заниматься спортом;
- в соответствии с возрастом сформированы общечеловеческие ценности, воспитаны волевые и нравственно – этические качества;
- сформирована в соответствии с возрастом произвольность поведения, сознательная дисциплина, сила воли;
- воспитано доброжелательное отношение к сверстникам в совместной двигательной деятельности;
- проявляется настойчивость при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.

Метапредметные результаты:

- развиты творческие способности детей;
- дети хорошо ориентируются в пространстве в статике и динамике;
- умеют себя контролировать;
- развиты физические качества (ловкость, быстрота, гибкость, прыгучесть);
- сформированы эстетические качества (музыкальность, выразительность).

Предметные результаты

- дети умеют выполнять акробатические упражнения;
- сформированы правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий;
- сформировано осознанное овладение движениями;
- сформированы умения быстро переходить от выполнения одних движений к другим;
- сформированы специальные компетенции в области спортивной акробатики и ЗОЖ;

Оздоровительные:

- дети стали здоровее, реже болеют, повысилось физическое развитие;

- улучшилась работоспособность детского организма;
- закрепились навыки формирования правильной осанки и навыки координации движений;
- дети используют упражнения по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата.

6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации
	2024 - 2025	09.09	30.05	36	36	72	2 раза в неделю по 30 мин	Октябрь, май

7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

- Наглядные пособия
- Музыкальный центр
- Стенка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая
- Комплект навесного оборудования
- Мячи: малый (мягкий), резиновые
- Скакалка детская
- Маты гимнастические
- Обручи пластиковые
- Флажки.

Информационно обеспечение

Магнитофон, CD-диски (*музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики, релаксации*), флеш-карта (презентации, видеоролики, мультфильмы, экран, проектор, ноутбук).

Кадровое обеспечение

Занятия проводятся инструктором по физической культуре и спорта, высшее образование в области ФК, имеет звание КМС по спортивной акробатике.

8. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы входного контроля: педагогическое наблюдение.

Формы текущего контроля: просмотр и анализ выполнения упражнений вместе с обучающимися (систематическое повторение пройденного материала на последующих занятиях).

Формы итогового контроля: участие в открытых мероприятиях, конкурсах.

Итоговое мероприятие

- Выступления детей (спортивные танцы, акробатические композиции) в праздниках: «Папа, мама я — спортивная семья», «Спортивных праздниках».
- Коллективные и индивидуальные показательные выступления воспитанников;
- Соревнования.

Мониторинг освоения программы проводится 2 раза в учебном году (октябрь и май). В рамках реализации программы разработаны *критерии уровня умений выполнять акробатические упражнения*.

Мониторинг освоения программы

Ф И ребенка	Акробатические упражнения					Количество баллов	Общий уровень
	Ласточка	Стойка на лопатках	Мостик	Шпагат	Стойка на голове		

Уровни освоения программы воспитанниками:

Высокий уровень - ребенок выполняет акробатическое упражнение самостоятельно – 2;

Средний уровень - ребенок выполняет при незначительной помощи взрослого – 1;

Низкий уровень - ребенок выполняет упражнение со значительной помощью взрослого или не выполняет - 0.

Общий уровень

Высокий уровень - 8 - 10

Средний уровень - 4 - 7

Низкий уровень - 0 - 3

Условные обозначения:

Н – начало учебного года;

К – конец учебного года

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Структура и методические особенности занятий (этапы)

Спортивная акробатика не требует специального оборудования, нужны только гимнастические маты, мягкий ковер, желание заниматься детей и родителей. К каждому акробатическому элементу дается ряд подготовительных и подводящих упражнений, которые помогают ребенку правильно и быстро усвоить движения. В качестве средств развития гибкости на занятиях по акробатике детям предлагаются упражнения на растягивание: наклоны, «мостики», «корзиночки», «кораблики», «пружинки». Таким образом, занятия дают детям представления о разнообразии движений, развивают пластику и артистичность, улучшают телосложение, способствуют выработке правильной осанки, воспитывают волю, выносливость, способствуют выработке правильной осанки. Работа базируется по принципу дидактики «от простого к сложному» и принципу оздоровительной направленности: правило – «не навреди здоровью», также разнообразие и новизна в подборе акробатических упражнений способствуют двигательной активности детей в течение занятий.

Занятия спортивной секции спортивной акробатики состоит из трех частей - подготовительной, основной и заключительной.

1. Общее назначение подготовительной части занятия – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части являются: организация группы, повышения внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма. Основными средствами подготовительной части являются: строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, несложные прыжки, упражнения на внимание и быстроту реакции. Все эти упражнения используются в умеренном темпе и направлены на подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Методические особенности подготовительной части. В зависимости от задач занятия педагог может воспользоваться различными методическими способами проведения упражнений, которые сложились и широко применяются в спортивной практике. При обычном способе педагог сочетает объяснение об упражнении с одновременным его показом. По окончании одного упражнения педагог показывает следующее. Для выполнения упражнений дети могут располагаться в колонне, в шеренге, в кругах и т.д. Поточный метод предлагает выполнение упражнений без остановки. Показ и объяснение осуществляют по ходу выполнения упражнений. Такой способ выполнения упражнений повышает интерес у детей, увеличивает моторную плотность занятий и обеспечивает решение подготовительной части в более короткое время. При поточно-интервальном методе упражнения выполняются с жесткими интервалами отдыха, а непосредственно занятие проводится с краткими перерывами как между упражнениями, так и между кругами. Прохождение двух-трех кругов позволяет комплексно развивать у детей общую и силовую выносливость, а также совершенствует дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Такие методы позволяют варьировать упражнение, использовать различные повороты, прыжки.

2. Задачами основной части занятия являются: развитие и совершенствование основных физических качеств, формирование правильной осанки, воспитание волевых и моральных качеств, творческой активности, обучения основным прикладным навыкам, изучение и совершенствование специальных упражнений акробатики. Средства основной части занятия: акробатические упражнения, группировки перекаты, кувырки и упражнения на снарядах, растягивания и расслабления. Специальные упражнения для формирования правильной осанки, хореографические упражнения, равновесия, ритмические, прикладные упражнения, специальные виды ходьбы и бега, элементы современного танца, упражнения на связь движений с музыкой. Для того чтобы избежать перегрузки, нужно своевременно определить степень утомления каждого ребенка и если нужно снизить нагрузку. Недостаточная нагрузка также не побуждает к высокой активности и не дает положительных результатов.

Методические особенности основной части. К основным методам обучения относятся показ техники упражнений и объяснение. Посредством этого у детей создаются представления о движениях. Обычно на занятиях разучиваемое упражнение показывает инструктор по физической культуре. Для освоения акробатического упражнения предлагается ряд подготовительных действий, которые помогут детям правильно и быстро освоить движение. Упражнения подбираются таким образом, чтобы сохранилась поэтапность их выполнения в процессе обучения. Целесообразно подбирать хорошо знакомые ребенку движения и только одно давать для разучивания.

3. Основные задачи заключительной части занятия – постепенное снижение нагрузки; подготовка к предстоящей деятельности; подведение итогов занятия. Основными средствами заключительной части являются: различные формы ходьбы, спокойные танцевальные шаги, упражнения на расслабления, плавные движения руками, несложные, спокойные упражнения на связь движений с музыкой, малоподвижные игры, релаксация.

Методические особенности заключительной части. В заключительной части постепенно снижается нагрузка и подводятся итоги проделанной работы. Применение упражнений на расслабление, потряхивание ног и рук ускоряет восстановительные процессы в мышцах. Для успокоения нервной системы применяются спокойные игры, плавные и мягкие движения руками, медленные и спокойные танцевальные шаги. В повседневной жизни необходимо применять метод самостоятельной отработки упражнений. Более способные воспитанники активно помогают остальным детям.

Формы занятий

Формы проведения занятий разнообразны: фронтальная (работа со всеми одновременно), групповая (разделение детей на группы для выполнения определённой работы). Однако при отработке технических действий часто применяется индивидуальная форма занятий (ребёнку даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей).

Список литературы

для педагогов

1. Абраухова, В. В. Дошкольная педагогика. Воспитание и развитие детей в ДОУ / В. В. Абраухова. – Москва-Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 117 с.
2. Белохвостов, Б.Н. Вольтижная акробатика / Б.Н. Белохвостов. - Москва: СИНТЕГ, 2018. - 127с.
3. Игнашенко, А.М. Акробатика / А.М. Игнашенко. - М.: ЁЁ Медиа, 2018. – 171 с.
4. Коркин, В. П. Акробатика / В.П. Коркин. - М.: ЁЁ Медиа, 2018. - 994с. Спортивная акробатика. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 238 с.
5. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник / Под ред. Крючек Е.С.. - М.: Academia, 2018. - 480 с.

для родителей

1. Коркин, В. П. Гимнастика и акробатика в семье / В.П. Коркин. - М.: Полымя, 2018. - 489с.
2. Менхен Ю.В.: Оздоровительная гимнастика: Теория и методика. – Ростов на/Д:Феникс, 2002.

для детей

1. Анцупов Е.А. Акробатика для всех.- Волгоград: Учитель, 1984.
2. Николаев Ю.К. Акробатика в пионерском лагере.- М.: Просвещение, 1966.