

**Муниципальное
бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад № 289»
(МБДОУ № 289)**



**«289-тй номеро нылпи сад»
школаозь дышетонъя
муниципал коньдэтэн
возиськись ужьют
(289- тй номеро ШДМКВУ)**

ул. Клубная, 56, г. Ижевск, Удмуртская Республика, 426006, тел. (3412) 71-07-20,
e-mail: MDOU289@mail.ru, ОКПО 49654535, ОГРН 1021801435556,
ИНН/КПП 1832026549/183201001

ПРИНЯТА
на педагогическом совете МБДОУ №289
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом заведующего МБДОУ № 289
№ 80 от 02.09.2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая и
общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной
направленности по обучению детей
5 -7 лет акробатическим упражнениям
«Акробатика»**

срок реализации программы: 2 года

Программа разработана
Инструктором по физической культуре
Юсуповой А.Н.

Г. Ижевск 2024г.

Пояснительная записка

Направленность программы

Акробатика – это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулирующую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров.

Отличительной чертой акробатики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Программа физкультурно – спортивной направленности, направлена на обучение детей старшего дошкольного возраста акробатическим упражнениям.

Программа является **одноуровневой**, включает в себя базовый уровень.

Актуальность.

Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все время.

Исследования ученых показывают, что состояние здоровья населения, а особенно детей и подростков, катастрофически ухудшается. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания и пр. Снижается сопротивляемость организма к различного рода заболеваниям.

Все актуальней становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности. Необходимо искать эффективные технологии. Одной из таких технологий является использование акробатических упражнений.

В системе физического воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья.

Образовательная программа дополнительного образования детей 5-7 лет «акробатика» разработана и составлена на основании директивных и нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений всех типов, реализующих программы дополнительного образования:

Программа разработана в соответствии с:

- * Конвенцией о правах ребёнка;
- * Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ " Об образовании в РФ";
- * Приказом МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155 " Об утверждении ФГОС ДО";

- * СанПиН СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;;
- * Уставом МБДОУ;
- * Основной образовательной программой МБДОУ № 289.

Отличительные особенности программы:

В отличие от программы Козлова В.В. «Акробатика», в данной программе предлагается обучение дошкольников с постепенным усложнением материала; использование многообразных средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма. Уникальное сочетание акробатических движений с музыкой, речевыми, пальчиковыми, подвижными играми, дыхательными и оздоровительными упражнениями развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а так же вызывает эмоциональный подъём, чувство радости и удовольствия.

На следующий год обучения педагог возвращается к пройденному материалу на более высоком уровне, с учетом возрастных особенностей детей, педагог проявляет определенную гибкость в подходе к каждой группе детей, учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности детей.

Новизна

Новизна программы состоит в том, что дети к концу обучения умеют выполнять акробатические упражнения; упражнения для выработки правильной осанки развития координации движения, овладения основами техники и стилем выполнения акробатических упражнений выполняется комплекс хореографических упражнений у гимнастической стенки или в кругу.

Музыкальное сопровождение способствует эмоциональному подъему, помогает синхронно выполнять упражнения, добиваться качества выполнения упражнений. Игровые задания с предметами придают обучению положительную эмоциональную окраску, делают процесс изучения двигательных действий, развития двигательных способностей более привлекательным.

Педагогическая целесообразность

Необходимо создавать условия для воспитания нравственно волевых

качеств личности ребенка. Кружок является хорошей школой общения, здесь закладываются основы дружбы, взаимопонимания, ответственности, умения сочетать общественные и личные интересы. Свободная двигательная активность, позволяет ребенку испытывать радость от физических упражнений, освобождаться от чувства тревожности, зажатости, страха, влиять на свое собственное состояние и поведение.

Адресат программы

Занятия проводятся с группой детей старшего дошкольного возраста(5-7лет) от 12 до15 человек.

Практическая значимость для целевой группы

Программа «Акробатика» поможет:

- Укрепить здоровье детей,
- Развить силу мышц, поддерживающих правильную осанку;
- Поможет развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- Совершенствовать функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- Повысить физическую работоспособность занимающихся;
- Сформировать у занимающихся знания и общие представления о физической культуре, понятии ЗОЖ, современных направлениях с использованием акробатических элементов, о правилах техники безопасности на занятиях;
- Сформировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогатить двигательный опыт;
- Воспитать интерес и потребность в физических упражнениях и играх;
- Воспитать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях;
- Содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;
- Способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

Преемственность программы

Пройдя обучение по данной программе, дети обладают базовыми знаниями и умениями, которых достаточно, чтоб пройти отбор в профессиональные

секции, где используются акробатические упражнения.

Объём программы

Первый год обучения 44 ч.

Второй год обучения 44ч.

Общее количество часов 88 ч.

Срок освоения программы: программа рассчитана на 2 года обучения.

I год - начальное обучение. Набор в группы детей 5-6 лет;

II год – формирование и закрепления основных двигательных навыков и умений;

Формы организации образовательного процесса

Для успешной реализации учебной программы используется кружковая форма организации детского коллектива.

Содержанием программы предусматриваются практические занятия по обучению акробатическим упражнениям, направленные на укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, сердечно-сосудистых заболеваний. Закаливания, и как следствие профилактику простудных заболеваний. Занятия проводятся с использованием различного пособия, игровые упражнения, упражнения на дыхание, на мелкую моторику, гимнастика для глаз, упражнения для развития речи.

Для мониторинга качества освоения упражнений проводятся открытые занятия с родителями.

С целью более эффективного осуществления индивидуального подхода к каждому ребенку в соответствии с его природными особенностями программа построена по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Этот принцип был сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и другие. Его применение позволяет вызывать у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Основной **формой работы** по программе является групповое учебно-тренировочное занятие, кроме организованных учебно-тренировочных занятий, дети должны самостоятельно ежедневно проводить утреннюю зарядку, а также выполнять индивидуальные задания педагога по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности. Для выработки правильной осанки развития координации движения, овладения основам техники и стилем выполнения акробатических упражнений рекомендуется выполнять комплекс

хореографических упражнений у гимнастической стенки или в кругу, на занятиях использую игровой метод.

Физическая подготовка обучающихся является основой их будущих спортивных достижений. С целью ее обеспечения учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки, которые даются отдельно для каждой группы.

Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений. На разных этапах подготовки задачи её меняются и становятся более целенаправленными.

Форма обучения

Очная, групповая.

Режим занятий:

занятия проходят 1 раз в неделю, продолжительностью 1 академический час (30 минут).

Цель программы:

Углубленное обучение детей акробатике в доступной для них форме

Задачи программы:

Оздоровительные:

- укреплять здоровье детей с помощью акробатических упражнений,
- развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку;
- содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью акробатических упражнений;
- способствовать повышению физической работоспособности занимающихся;

Образовательные:

- формировать у занимающихся знания и общие представления о физической культуре, понятии ЗОЖ, современных направлениях занятий с использованием акробатических упражнений, о правилах техники безопасности на занятиях;
- формировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой,
- Обучение основам техники акробатических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования.

Воспитательные:

- воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх;
- воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях;
- содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;
- способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

Учебный план

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «АКРОБАТИКА»

I. Общие сведения об акробатике

Краткий обзор развития акробатики в России

Акробатическая терминология

Меры предупреждения травм на занятии по акробатике.

II. Упражнения на развитие гибкости

Ходьба в приседе;

Наклоны вперёд, назад, вправо, влево;

Выпады и полушпагаты;

Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой;

Широкие стойки на ногах;

Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах);

Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах;

Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.

III. Упражнения на развитие ловкости и координации

Произвольное преодоление простых препятствий;

Ходьба по гимнастической скамейке;

Воспроизведение заданной игровой позы;

Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.;

Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие;

Равновесия типа «ласточка»;

Передвижения на носках, с поворотами и подскоками;

Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.

IV. Упражнения на формирование осанки

Упражнения на проверку осанки;

Ходьба на носках;

Ходьба с правильной осанкой;

Танцевальные упражнения;

Комплексы упражнений на контроль осанки в движении;

Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета;

Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.

V. Акробатические упражнения

Упоры (присев, лёжа, согнувшись)

Седы (на пятках, углом)

Группировка, перекаты в группировке

Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги)

Кувырок вперёд (назад)

«мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки
 Колесо
 Стойка на руках
 Перевороты
 Элементы танцевальной и хореографической подготовки
 Начальное обучение акробатическим прыжкам.

1 год обучения.

№ п.п.	Название темы	Количество во часов			Формы аттестации
		всего	теория	практи ка	
1	Раздел 1 - 1 год обучения				
1.1	Тема 1.1 Краткий обзор развития акробатики в России	1ч.	1ч.		
1.2.	Тема 1.2. Гимнастическая терминология	1ч.	1ч.		
1.3.	Тема 1.3. Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике	1ч.	1ч.		
2	Раздел 2				
2.1	Тема 2.1. Наклоны туловища	1ч.		1ч.	
2.2.	Тема 2.2. Мост	2ч.		2ч.	
2.3.	Тема 2.3 шпагаты	2ч.		2ч.	
3.	Раздел 3				
3.1.	Тема 3.1 Преодоление простых препятствий	1ч.		1ч.	
3.2.	Тема 3.2.Передвижения по гимнастической скамейке	1ч.		1ч.	
3.3.	Тема 3.3. Преодоление полосы препятствий	1ч.		1ч.	
3.4.	Тема 3.4. Упражнения на переключение внимания	1ч.		1ч.	
3.5.	Тема 3.5. Упражнения на координацию движения	1ч.		1ч.	
4	Раздел 4				
4.1.	Тема 4.1 Ходьба с правильной осанкой	1ч.		1ч.	
4.2.	Тема 4.2. Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	1ч.		1ч.	

4.3.	Тема 4.3. Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета	2ч.		2ч.	
4.4.	Тема 4.4. Танцевальные упражнения	2ч.		2ч.	
5.	Раздел 5				
5.1	Тема 5.1 Танцевальные упражнения	1ч.		1ч.	
5.2.	Тема 5.2 Упор, лёжа	1ч.		1ч.	
5.3.	Тема 5.3 Упор согнувшись	1ч.		1ч.	
5.4.	Тема 5.4 Сед на пятках	1ч.		1ч.	
5.5.	Тема 5.5 Сед углом	1ч.		1ч.	
5.6.	Тема 5.6 Группировка	1ч.		1ч.	
5.7.	Тема 5.7 Перекаты	1ч.		1ч.	
5.8.	Тема 5.8 Стойка на лопатках, согнув ноги	1ч.		1ч.	
5.9.	Тема 5.9 Стойка на лопатках, выпрямив ноги	1ч.		1ч.	
5.10.	Тема 5.10 Кувырок вперёд	2ч.		2ч.	
5.11.	Тема 5.11 Кувырок назад	2ч.		2ч.	
5.12.	Тема 5.12 Мост из положения лёжа на спине	2ч.		2ч.	
5.13.	Тема 5.13 Шпагаты: левый, правый	1ч.		1ч.	
5.14.	Тема 5.14 Шпагат прямой	1ч.		1ч.	
5.15.	Тема 5.15 Стойка на руках, перевороты	4ч.		4ч.	
5.16.	Тема 5.16. Подготовка к открытому занятию.	4ч.		4ч.	Открытое занятие
		44ч.	3ч.	41ч.	

2 год обучения.

№ п.п.	Название темы	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
1	Раздел 1 - 2 год обучения				
1.1	Тема 1.1 . Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике	1ч.	1ч.		
2	Раздел 2				
2.1	Тема 2.1. Обучение комплексу ОРУ на	2ч.		2ч.	

	развитие гибкости				
2.2.	Тема 2.2. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности	2ч.		2ч.	мониторинг
3.	Раздел 3				
3.1.	Тема 3.1 Передвижения на носках, с поворотами и подскоками	2ч.		2ч.	
3.2.	Тема 3.2. Передвижения по намеченным ориентирам	2ч.		2ч.	
3.3.	Тема 3.3 Упражнения на равновесие «ласточка»	2ч.		2ч.	
3.4.	Тема 3.4. Тест «Прыжок в длину с места»	2ч.		2ч.	мониторинг
4	Раздел 4				
4.1.	Тема 4.1 Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета	3ч.		3ч.	
4.2.	Тема 4.2. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела	3ч.		3ч.	
4.3.	Тема 4.3. Танцевальные упражнения	3ч.		3ч.	
5.	Раздел 5				
5.1.	Тема 5.1 Стойка на руках, перевороты	6ч.		6ч.	
5.2.	Тема 5.2. Акробатические прыжки	2ч.		2ч.	
5.3.	Тема 5.3. Колесо	6ч.		6ч.	
5.4.	Тема 5.4. Элементы танцевальной и хореографической подготовки	4ч.		4ч.	
5.5.	Тема 5.5 Подготовка к открытому занятию.	4ч.		4ч.	Открытое занятие.
		44ч.	1ч.	43ч.	

К концу реализации программы по акробатике дети должны:

- ❖ Уметь правильно выполнять акробатические упражнения;
- ❖ Запомнить последовательность упражнений в акробатической комбинации;
- ❖ Уметь владеть своим телом;
- ❖ Уметь легко выполнять упражнения;
- ❖ Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

Календарный учебный график

1 год обучения

П.п	месяц	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	30мин.	Краткий обзор развития акробатики в России	1ч.	Групповая	Спортивный зал	самоконтроль
2.		30мин.	Гимнастическая терминология	1ч.	групповая	Спортивный зал	самоконтроль
3.		30 мин.	шпагаты	2ч.	фронтальная	Спортивный зал	Контроль партнера
4.	октябрь	30 мин.	Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике	1ч.	групповая	Спортивный зал	самоконтроль
5.		30 мин.	Наклоны туловища	1ч.	фронтальная	Спортивный зал	
6.		30 мин.	Мост	2ч.	парная	Спортивный зал	
7.	ноябрь	30мин.	Преодоление простых препятствий	1ч.	фронтальная	Спортивный зал	
8.		30мин.	Передвижения по гимнастической скамейке	1ч.	фронтальная	Спортивный зал	
9.		30мин.	Преодоление полосы препятствий	1ч.	фронтальная	Спортивный зал	
10.		30мин.	Упражнения на переключение внимания	1ч.	групповая	Спортивный зал	

11.	декабрь	30мин.	Упражнения на координацию движения	1ч.	игровая	Спортивный зал	
12.		30мин.	Ходьба с правильной осанкой	1ч.	парная	Спортивный зал	
13.		30мин.	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	1ч	игровая	Спортивный зал	
14.		30мин	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета	1ч.	фронтальная	Спортивный зал	
15.	январь	30мин	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета	1ч.	парная	Спортивный зал	
16.		30мин	Танцевальные упражнения	3ч	фронтальная	Спортивный зал	
17.	февраль	30мин.	Упор согнувшись	1ч	фронтальная	Спортивный зал	
18.		30мин.	Сед на пятках	1ч	фронтальная	Спортивный зал	
19.		30мин.	Сед углом	1ч.	фронтальная	Спортивный зал	
20.		30мин	Группировка	1ч.	индивидуальная	Спортивный зал	
21.	март	30мин.	Перекаты	1ч.	фронтальная	Спортивный зал	
22.		30мин.	Стойка на лопатках, согнув ноги	1ч.	парная	Спортивный зал	
23.		30мин.	Стойка на лопатках, выпрямив	1ч.	парная	Спортивный	

			ноги			зал	
24.		30мин.	Кувырок вперёд	1ч.	индиви дуальна я	Спорти вный зал	
25.	апрел ь	30мин.	Кувырок вперёд	1ч.	индиви дуальна я	Спорти вный зал	
26.		30мин.	Кувырок назад	2ч	фронта льная	Спорти вный зал	
27.		30мин.	Мост из положения лёжа на спине	1ч.	индиви дуальна я	Спорти вный зал	
28.	май	30мин	Мост из положения лёжа на спине	1ч.	индиви дуальна я	Спорти вный зал	
29.		30мин	Шпагаты: левый, правый	1ч.	фронта льная	Спорти вный зал	
30.		30мин.	Шпагат прямой	1ч.	фронта льная	Спорти вный зал	
31.		30мин.	Стойка на руках, перевороты	1ч.	индиви дуальна я	Спорти вный зал	
32.	июнь	30 мин	Стойка на руках, перевороты	3ч	индиви дуальна я	Спорти вный зал	
33.		30мин.	Упор лёжа	1ч.	фронта льная	Спорти вный зал	
34.	июль	30мин	. Подготовк а к открытом у занятию	4ч	индиви дуальна я	Спорти вный зал	Открыт ое занятие

2 год обучения.

П.п	месяц	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	30мин.	Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике	1ч.	Групповая	Спортивный зал	самоконтроль
2.		30мин.	Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости.	2ч.	групповая	Спортивный зал	
3.		30мин.	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности	1ч.	индивидуальная	Спортивный зал	мониторинг
4.	октябрь	30мин.	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности	1ч.	индивидуальная	Спортивный зал	мониторинг
5.		30мин.	Передвижения на носках, с поворотами и подскоками	2ч	фронтальная	Спортивный зал	
6.		30мин.	Передвижения по намеченным ориентирам	1ч	фронтальная	Спортивный зал	
7.	ноябрь	30мин.	Передвижения по намеченным ориентирам	1ч	фронтальная	Спортивный зал	
8.		30мин.	Упражнения на равновесие «ласточка»	2ч.	фронтальная	Спортивный зал	

9.		30мин.	Тест «Прыжок в длину с места»	1ч	индиви дуальна я	Спорти вный зал	монито ринг
10.	декаб рь	30мин.	Тест «Прыжок в длину с места»	1ч	индиви дуальна я	Спорти вный зал	
11.		30мин.	Упражнени я для укрепления и коррекции мышечного корсета	3ч	фронта льная	Спорти вный зал	
12.	январ ь	30мин.	Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслаблени я мышц отдельных участков тела	3ч	фронта льная	Спорти вный зал	
13.		30мин.	Танцевальн ые упражнения	1ч	фронта льная	Спорти вный зал	
14.	февра ль	30мин.	Танцевальн ые упражнения	2ч	фронта льная	Спорти вный зал	
15.		30мин.	Стойка на руках, перевороты	2ч	индиви дуальна я	Спорти вный зал	
16.	март	30мин.	Стойка на руках, перевороты	4ч	индиви дуальна я	Спорти вный зал	
17.	апрел ь	30мин.	Акробатиче ские прыжки	2ч	фронта льная	Спорти вный зал	

18.		30мин.	Колесо	2ч	индивидуальная	Спортивный зал	
19.	май	30мин.	Колесо	4ч	индивидуальная	Спортивный зал	
20.	июнь	30мин.	Элементы танцевальной и хореографической подготовки	4ч	фронтальная	Спортивный зал	
21.	июль	30мин.	Подготовка к открытому занятию.	4ч.	индивидуальная	Спортивный зал	Открытое занятие

Условия реализации программы

Кадровые: : наличие педагогов, имеющих специальное образование, курсов повышения квалификации .

Материально- технические: Методическое обеспечение и оборудование. В зале имеются пособия и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации занятий: индивидуальные гимнастические коврики, спортивное оборудование, маты. Игрушки позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных упражнений и игр, но и всё занятие по акробатике.

Информационные ресурсы: аудио-, фото-, видео-, интернет источники.

Формы аттестации

В конце учебного года проводятся открытые занятия.

Полученные знания и умения дети могут показать в различных физкультурных досугах, развлечениях и спортивных праздниках.

Для контроля над эффективностью программы, для оценки уровня физических качеств, для определения оздоровительного эффекта внесения дальнейших корректив в программу и получения максимально положительного результата, проводится мониторинг.

Успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки детей. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность.

Контрольными испытаниями являются: прыжок в длину с места, мост из положения лежа, наклон вперед, шпагат.

Уровни освоения программы :

Высокий уровень- ребенок правильно выполняет все элементы техники (красный цвет).

Средний уровень – ребенок справляется с большей частью элементов техники (синий цвет).

Низкий уровень- ребенок допускает значительные ошибки (зеленый цвет).

Методические особенности организации образовательного процесса:

Структура занятия по акробатике:

Подготовительная часть имеет собственные задачи:

1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)
2. Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений, упражнения с высокой интенсивностью выполнения в подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных (акробатических) двигательных навыков.
2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем упражнений прикладные, акробатические и вольные.

Заключительная часть. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ:

1.Безопасность.

Соблюдение правил техники безопасности, создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

2.Возрастное соответствие.

Учитывают индивидуальные возможности детей.

3.Преемственность.

Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

4.Наглядность

Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

5.Дифференцированный подход.

Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

6.Рефлексия.

Совместное обсуждение увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.

Используются методы обучения:

словесный, наглядный, практический, игровой; воспитания: убеждения, поощрения, стимулирования, создание ситуации успеха;

В образовательном процессе применяются такие педагогические технологии:

- **Технологии сотрудничества** реализуют равенство, партнерство в отношениях педагога и ребенка. Педагог и обучающиеся совместно вырабатывают цели, содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества.
- **Технология развивающего обучения** – это обучение, при котором главной целью является не только приобретение знаний, умений и навыков, сколько создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношения между людьми, при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и способности индивидуума.
- **Здоровьесберегающие технологии** – создание комплексной стратегии улучшения здоровья обучающихся, разработка системы мер по сохранению здоровья детей во время обучения и выработка знаний и навыков, которыми должен овладеть обучающийся.

Использование перечисленных технологий характеризует целостный образовательный процесс и является формой организации творчества детей, где каждый ребенок не только обеспечивается полной свободой творческой инициативы, но и нуждается в продуманной стратегии, отборе средств выражения, планирования деятельности.

.

Список литературы

1. В.В.Козлов «Физическое воспитание детей «Акробатика»», изд.М. ВЛАДОС, 2003 г.
2. В.П.Коркин «Акробатика», изд М. «Физкультура и спорт», 1990 г.
3. А.П.Матвеева, «Физическая культура» изд. М. «Просвещение», 2011 год;

Интернет ресурсы

1. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2011/12/18/rabochaya-programma-sektsii-gimnastika>
2. <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/296457>
3. <http://fb.ru/article/173944/gimnastika---eto-ne-tolko-vid-sporta>
4. <http://rebenok.msk.ru/akrobatika-dlya-detej>