

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Кургана
«Детский сад общеразвивающего вида № 129 «Антошка»

Принята на педагогическом совете

Протокол № 1 от «31» августа 2023г.

**Дополнительная общеобразовательной программа
физкультурно-спортивной направленности
секции «Спортивная акробатика»
для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)**

Автор-составитель: Шкадерцева И.А.
воспитатель высшей
квалификационной категории

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка.

Направленность программы: Дополнительная общеразвивающая программа по обучению спортивной акробатике имеет физкультурно – спортивную направленность.

Актуальность: целью современного образования является всестороннее развитие ребенка. Сохранение и укрепление здоровья детей, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств является основными задачами дошкольного образования.

Для реализации данных задач необходимо своевременное и правильное организованное физическое воспитание в дошкольном учреждении, так как в этом возрасте закладываются основы всестороннего гармонического развития личности ребенка.

Одним из оптимальных средств физического развития является акробатика.

Акробатика – это универсальная форма физической активности, система специальных физических упражнений, методических приемов, используемых для укрепления здоровья и гармоничного развития.

Акробатические упражнения развивают физические качества, учат детей владеть своим телом, что способствует предупреждению травматизма в самых неожиданных спортивных и жизненных ситуациях, так же воспитывают морально-волевые качества.

Именно в дошкольный период необходимо начинать занятия акробатикой и гимнастикой. Ведь возраст 5-7 лет является сенситивным для развития гибкости. Систематические занятия сохраняют и развивают природную гибкость позвоночника, подвижность суставов, растяжку мышц и связок. В этом возрасте дети легче осваивают акробатические упражнения, так как в этот период притуплено чувство страха перед выполнением сложного упражнения.

В секцию набираются дети с хорошим физическим развитием и физической подготовленностью, при отсутствии медицинских противопоказаний в здоровье, по желанию детей и их родителей.

Отличительные особенности Программы

Отличительной особенностью программы «Спортивная акробатика» является: обучение простым акробатическим элементам, развитие физических качеств дошкольников (сила, гибкость, выносливость, скорость, координация).

Адресат Программы: Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 5-7 лет.

Срок реализации (освоения) программы: 1 год

Объем программы: 56 часов

Формы обучения, особенности организации образовательного процесса: групповая, очная, состав группы – 10-12 человек; режим занятий - 2 раза в неделю, продолжительность занятий - 30 мин.

Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ): невозможна.

Наличие детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ): не присутствуют.

Наличие талантливых детей в объединении: отсутствуют

Уровни сложности содержания: стартовый

1.2. Цели и задачи программы. Планируемые результаты.

Цель: Углубленное обучение детей акробатическим упражнениям в доступной для них форме.

Задачи:

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие двигательных качеств, имеющих важное значение в спортивной акробатике (ловкости, гибкости, силы, быстроты, прыгучести и равновесия).

Планируемые результаты

Стартовый уровень

- 1.Повышение уровня физической подготовленности: гибкости, ловкости, ориентировки в пространстве, координации.
- 2.Овладение детьми основными акробатическими упражнениями.
3. Повышение теоретических знаний.
4. Формирование потребности к занятиям физической культурой и спортом.
5. Укрепление мышц.

1.3. Рабочая программа

Учебный план

Сод-ие занятий	Часы	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1.Практика									
ОФП	21	4	3	1	3	3	3	3	1
СФП	11	2	2	1	1	1	2	1	1
Хореография	8	1	1	1	1	1	1	1	1
Акробатика	15	2	2	1	2	3	2	3	
2.Контрольные испытания	1								1
Итого часов:	56	9	8	4	7	8	8	8	4
Всего часов:	56	9	9	4	7	8	8	8	4

Содержание Программы

№ п/п	Содержание	Всего часов
1	ОФП:	21
	Упражнения на укрепление мышц пресса: - поднимание ног лежа на спине; - поднимание туловища лежа на спине; - поднимание ног в висе; - угол.	
	Упражнения на укрепление мышц спины: - поднимание туловища лежа на животе; -поднимание ног лежа на животе; - лодочка.	
	Упражнения на укрепление мышц рук: - отжимания с колен; - отжимания в упоре лежа.	
	Упражнения на выносливость: - прыжки в приседе; - прыжки на правой и левой ноге; - прыжки на двух ногах, - прыжки с подтягиванием ног; - прыжки в полуприседе; - приседания - бег на скорость.	
2	СФП:	11
	Упражнения на растяжку: - складка ноги вместе, ноги врозь; - полушпагаты и шпагаты; - махи ног;	
	Упражнения на развитие гибкости: - «лягушка»; - «корзиночка»; - мост с пола; - мост с колен; - мост с ног.	
3	Хореография:	8
	-волна руками одновременно; - волна переменная; - пружинка на двух ногах; - поперечная пружинка;	

	- волна вперед туловищем; - большая волна вперед; - боковая волна; - шаг с пятки на носок; - махи; - прыжок открытый; - прыжок открытый – закрытый; - галоп; - прыжок касаясь.	
	Акробатика:	15
4	- ласточка; - ласточка на колене; - стойка на лопатках; - боковая затяжка; - кувырок; - стойка на руках; - колесо.	
5	Диагностика	1
	Итого:	56

Формы текущего контроля/промежуточной аттестации: не предусмотрена

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Материально-техническое обеспечение:

Занятия проводятся в спортивном зале на базе МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 129 «Антошка».

Оборудование: коврики.

Кадровое обеспечение:

Шкадерцева Ирина Александровна - воспитатель высшей квалификационной категории, образование – высшее.

Методические материалы

Программа опирается на общепедагогические принципы:

- **систематичности** – занятия проводятся в определенной системе, регулярные занятия оказывают несравненно больший эффект, чем эпизодические;
- **доступности, сознательности** – формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;
- **наглядности** – создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствовать лучшему их усвоению;
- **комплексности и интегрированности** – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;
- **личностной ориентации** – учет разно-уровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника;
- **сопровождения** – систематическое наблюдение за развитием ребенка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии.

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообуславливают друг друга, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. При повторении упражнений, используются задания одного типа, но разного содержания. По сложности упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков.

Формы и методы работы:

- наглядные методы объяснительно-иллюстративного характера и информативно-рецептивный (рассматривание, наблюдение, образец тренера, показ тренера);
- репродуктивный (прием повторения);
- словесные методы репродуктивного, частично поискового характера.

Занятия с детьми по программе проводятся в форме учебно-тренировочных занятий. Каждое занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной части. Цель подготовительной части занятия – организовать детей, активизировать их внимание, вызвать интерес к занятию. В основном блоке разучиваются новые упражнения, развивающие растяжку, гибкость, хореографию, силу, выносливость, координацию, закрепляются навыки основных движений. И в заключительной части, снижая физическую нагрузку, приводим организм в спокойное состояние, подводим итоги.

Оценочные материалы
Система педагогического мониторинга
достижения детьми планируемых результатов освоения Программы

Содержание	Расценка
1. Складка ноги вместе, врозь	0,5
2. Шпагаты	0,5
3. Жгут	0,5
4. Ласточка	0,5
5. Стойка на лопатках	0,5
6. Угол ноги вместе, ноги врозь	0,5
7. Затылка боковая	1,0
8. Кувырок	1,0
9. Мост	2,0
10. Колесо	2,0

Складка ноги вместе – 0,5 балла

Ошибки	Расценка ошибок
1. Не натянутые носки	0,1
2. Согнутые колени	0,1-0,3
3. Не плотно грудью ложатся на бедра	0,1-0,3
4. Пятки врозь	0,1
5. В складку не ложатся (не прижимаются)	0,3-0,5
6. Опускают подбородок	0,3

Складка ноги врозь – 0,5 балла (ошибки те же самые)

Жгут – 0,5 балла

Ошибки	Расценка ошибок
1. Не натянутые носки и колени	0,1
2. Таз уходит назад (складка)	0,1
3. Плечи опущены вперед	0,1
4. Носки лежат на полу	0,5
5. Не садятся в жгут	0,1-0,5

Шпагаты – 0,5 балла

Ошибки	Расценка ошибок
1. Не натянутые носки	0,1
2. Согнутые колени	0,1
3. Впереди нога заваливается, носок на полу (косоплоскость)	0,3
4. Пятка сзади заваливается на пол	0,3
5. Опущены плечи	0,3
6. В шпагат не садятся	0,1-0,5
7. Таз развернут в сторону	0,5

Ласточка – 0,5 балла

Ошибки	Расценка ошибок
1. Согнута опорная нога	0,1
2. Не натянуты колено и носок	0,1
3. Опущены плечи, не закреплена спина, лопатки расслаблены	0,5
4. Низко поднята нога, до 90°	0,5

5. Не держат ласточку 3 счета, нет равновесия, да еще с ошибками	Не считать
6. Не развернут носок на опорной ноге	0,3

Стойка на лопатках – 0,5 балла

Ошибки	Расценка ошибок
1. Выход в стойку с согнутыми ногами	0,1
2. Не натянутые колени и носки	0,1
3. Спина выведена не до конца	0,3
4. Заваливают ноги назад	0,5
5. Не доводят ноги до стойки	0,5
6. Ноги не вместе	0,1

Затяжка боковая – 1,0 балл

Ошибки	Расценка ошибок
1. Согнута опорная нога	0,3
2. Не натянуты колени и носок	0,5
3. Неправильный хват рукой за ногу	0,3
4. Ягодичные мышцы расслаблены	0,1
5. Расслаблена спина и наклон к выведенной ноге или вперед	0,5
6. Не держат затяжку 3 счета, нет затяжки	1,0
7. Опущена голова вниз, плечи подняты, свободная рука висит	0,3

Угол ноги вместе – 0,5 балла

Ошибки	Расценка ошибок
1. Не натянутые носки	0,1
2. Ноги расслаблены, согнуты колени	0,3
3. Опущена голова, плечи	0,1
4. Касание пола тазом	0,5
5. Касание пола пятками	0,5
6. Ноги врозь	0,3
7. Не держат 3 счета	0,3

Угол ноги врозь – 0,5 балла (ошибки те же самые)

Кувырок – 1,0 балл

Ошибки	Расценка ошибок
1. Не правильное исходное положение: не разведены колени, голова не на груди	0,5
2. Ставят голову	0,5
3. Не берут группировку	0,3
4. Не правильно взята группировка, неплотная группировка, голова не на груди	0,3-0,5
5. Не натянуты носки	0,1
6. Встают с кувырка с помощью рук	0,5
7. Шаг после подъема с кувырка, потеря равновесия	0,1

Колесо – 2,0 балла

Ошибки	Расценка ошибок
1. Шаг под себя	0,5
2. Шаг скрестно	0,5
3. Неправильная постановка кистей	0,5
4. Руки близко к ноге	0,5
5. Руки одновременно ставятся на пол	0,5
6. Согнутые колени	0,1-0,5
7. Не натянутые носки	0,1
8. Прогнутая спина	0,5

Мост – 2,0 балла

Ошибки	Расценка ошибок
1. Не натянутые руки и спина при готовности для выполнения моста	0,3
2. Руки опаздывают при опускании в мост	0,5
3. Опускание в мост на согнутых ногах	1,0
4. Не наваливаются на плечи на мосту	0,5
5. Не наваливаются на бедра при подъеме с моста	0,5
6. Убирают руки при подъеме с моста	1,0
7. Шаг вперед после подъема с моста	0,3

Мост со страховкой – 1,0

Карта диагностики (Приложение)

Список литературы:

1. В.П. Коркин. Акробатика.- М.: Физкультура и спорт, 1983.- 127 с., ил.- (Азбука спорта).
2. Кутенина И.В. Курган 2004г. Методическая работа на тему: «Адаптированная программа для групп детского сада и классификация ошибок акробатических элементов».
2. <https://www.maam.ru/detskij-sad/modificirovanaja-programma-kruzhok-po-akrobatike-s-yelementami-hudozhestvenoi-gimnastiki-gracija-dlja-detei-5-7-let.html>
3. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие детей 3-7 лет. Программа «Старт»: Методические рекомендации. М: Владос, 2004.