

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №51

Принято
Решением педагогического совета
МБДОУ детского сада № 51
Протокол № 1. от 30.08.2024



Рабочая программа

кружка
по физическому развитию

«Акробатика»

Направленность:
Физкультурно-спортивная
Для обучающихся
4-7 лет
1 года обучения
Инструктор по физ.культуре:
Намазова О.В.

г. Новочеркасск 2024г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Концепция программы.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	4
1.3. Организационно-педагогические основы обучения.....	4
1.4. Ожидаемые результаты и формы подведения итогов образовательного процесса.....	5
2. Учебно-тематический план.....	6
3. Содержание разделов и тем программы.....	7
4. Условия реализации программы.....	10
4.1. Материально-техническое обеспечение.....	10
4.2. Методическое обеспечение.....	11
5. Список литературы.....	13
6. УМК.....	14

I. Пояснительная записка

1.1. Концепция программы.

Дополнительная образовательная программа "Акробатика" имеет физкультурно-спортивную направленность. Акробатика, как вид физических упражнений, возникла в глубокой древности. Слово "акробат" произошло от греческого слова "акробате-с" - "поднимающийся вверх". Акробатика - система физических упражнений, связанных с выполнением вращений и балансирования индивидуально, вдвоем, группами.

Акробатика является самостоятельным видом спорта, в котором присваиваются соответствующие спортивные разряды и звания мастеров спорта. Занятия акробатикой оказывают разностороннее воздействие, на организм учащихся, способствуют общему физическому развитию, воспитанию смелости и решительности. Акробатические упражнения развивают силу, ловкость, гибкость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве и являются отличным средством тренировки вестибулярного аппарата. Благодаря занятиям акробатикой обучающиеся углубляют свои знания по физической культуре, развивают свои способности, добиваются высоких спортивных результатов.

Несмотря на многовековую историю, акробатика не потеряла своей актуальности и сейчас. С каждым годом она завоевывает все большую популярность среди детей, так как несет в себе мощный заряд экстрима, риска в сочетании с силой, пластикой и музыкой. Акробатика - это коллективный вид спорта, поэтому занятия воспитывают не только волю, настойчивость, целеустремленность, но и ответственность друг за друга, чувство команды, коммуникабельность, доброжелательность. Эти качества способствуют успешной социальной адаптации учащихся в любом коллективе.

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.

Новизна программы «Акробатика» заключается в возможности заниматься физкультурой и спортом с раннего возраста, акробатика как вид деятельности в программах дошкольных учреждений не разработана, нет методических рекомендаций, разработок по данному направлению. Данная программа послужит одним из важнейших инструментов обновления содержания, образования в дошкольных учреждениях и будет способствовать развитию физических способностей

- ❖ Уметь легко выполнять упражнения;
- ❖ Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

Форма подведения итогов – *контрольные занятия*, для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности по акробатике.

Педагог должен помнить, что успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность.

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

II. Учебно-тематический план

№		Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Общая физическая подготовка	20	-	20
3.	Специальная физическая подготовка	21	-	21
4.	Акробатические упражнения	20	-	20
5.	Педконтроль	2	-	2
6.	Итоговое занятие	2	-	2
Итого		66	1	65

Занятия проводятся в трех группах два раза в неделю по 30 минут. Количество детей в группе 10 человек.

III. Содержание разделов и тем программы.

3.1. Содержание программного материала

1. Теоретические занятия.

1.1. Вводное занятие

Знакомство. Введение в образовательную программу «Акробатика». История акробатики в РК. 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. Значение водных процедур. Врачебный контроль и самоконтроль. Объективные данные: вес, рост, спирометрия. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

2. Практические занятия.

2.1. Общая физическая и атлетическая подготовка

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.

- Легкая атлетика – бег с изменением темпа и ускорением, бег в медленном темпе, прыжки в длину, в длину с места, на возвышенность и др.;
- Подвижные игры и эстафеты;
- Общеподготовительные упражнения – различные виды ходьбы и бега, прыжки, метания и др.

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

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.

2.3. Техническая подготовка (ТП)

Акробатические упражнения:

Малая акробатика.

- 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; подъем разгибом с головы на согнутые ноги.

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 выдвиганием правой (левой ноги вперед) с опорой на руки; тоже ноги в стороны (прямой шпагат); легкие покачивания (пружинистые) в неполном шпагате.

2.6. Участие в соревнованиях

К участию в соревнованиях и показательных выступлениях на районном и городском уровнях допускаются наиболее подготовленные и одаренные дети с учетом уровня их физической и психологической подготовки. Во внутриклубных соревнованиях могут принимать участие все обучающиеся по классификационной программе юношеских разрядов.

Количество стартов – 1-2 раза. Соревновательная этика. Символика РФ и РК (герб, флаг, гимн).

Упражнения для показательных выступлений.

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

2.7. Педконтроль

- Входящая диагностика: тесты по ОФП.
- Промежуточный контроль: тесты по ОФП и СФП.
- Итоговый контроль: тесты по ОФП и СФП.

2.8. Итоговое занятие

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

IV. Условия реализации программы

4.1. Материально-техническое обеспечение.

Для успешного проведения учебно-тренировочного процесса по акробатике необходимы: специально оборудованный спортивный зал, вспомогательные помещения, специальный инвентарь.

Температура в спортивном зале сохраняется в пределах $+18^{\circ}$ $+20^{\circ}$ С. Влажность воздуха в пределах 50-60%. Окна располагаются вдоль стен. Световая площадь окон около 1/2 площади пола.

В спортивном зале должны быть:

- Ковер или коврики (место для обще развивающих и вольных упражнений);
- гимнастические стенки, лестницы, переносные снаряды;
- маты;
- место для прыжков (батуты);

- скамейки для отдыха;

При спортивном зале должны предусмотрены вспомогательные помещения:

- преподавательская (инструкторская);
- раздевалки (мужская и женская);
- туалетная комната.

4.2. Методическое обеспечение

Учебный материал состоит из теоретического и практического разделов.

Теоретические занятия во всех группах проводятся в форме бесед с демонстрацией наглядных пособий. Теоретические знания способствуют повышению количества и качества сведений об анатомической характеристике человека, основах гигиены, о терминологии в акробатике, о методах обучения, о технике элементов акробатики, о правилах соревнований по акробатике.

На практических занятиях дополнительно разъясняются обучающимся отдельные вопросы техники акробатических упражнений, методики обучения и тренировки, правил соревнований.

Прохождение учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической и психической подготовленности обучающихся.

Акробатика имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

Подготовительная часть по продолжительности занимает 8-10 минут и 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.

В зависимости от возраста задачи педагогического аспекта могут требовать на одних занятиях больше времени, на других - меньше.

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 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 занятия занимает 15-20 минут и 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 занимает 3-5 минут. 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.).

Принцип проведения занятий по акробатике:

1.Безопасность.

Создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

2.Возрастное соответствие.

Предлагаемые упражнения учитывают возможности детей данного возраста.

3.Преемственность.

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

4.Деятельный принцип.

Задачи развития психических функций достигаются через использование видов деятельности, свойственных данному возрасту: игровая (сюжетно – ролевые игры, музыкальные игры, игры с правилами), продуктивная (оздоровительно–спортивная, творческая), общение.

5.Наглядность

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

6.Дифференцированный подход.

Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

7.Рефлексия.

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

8.Конфиденциальность.

Адресность информации о ребенке родителям, воспитателям; недопустимость медицинских диагнозов; акцент на рекомендациях.

9.Принцип формально – эвристического единства.

В обучении следует сочетать традиции и новаторство.

Мы используем лучшие традиции, наработанные в акробатике.

V. Список литературы

5.1. Литература для педагогов

1. Акробатика. Правила соревнований.- М.: Физкультура и спорт, 1984.
2. Иванков К.П. Акробатика.- Л.: Учпедгиз, 1962.
3. Озолин Н.Г. Современные основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1970.
4. Соколов В.Б., Николаев Ю.К. Обучение акробатическим прыжкам.- М.: Физкультура и спорт, 1961.

5.1. Литература для обучающихся

1. Анцупов Е.А. Акробатика для всех.- Волгоград: Учитель, 1984.
2. Богданов Я.М., Краковяк Г.М. Гигиена.- М.: Физкультура и спорт, 1986.
3. Иванидский М.Ф. Анатомия человека.- М.: Физкультура и спорт, 1966.
4. Коркин В.Н., Аракчеев В.И. Акробатика: каноны терминологии.- М.: Физкультура и спорт, 1989.
5. Куколевский К.М. Гигиена физкультурника.- М.: Физкультура и спорт, 1967
6. Николаев Ю.К. Акробатика в пионерском лагере.- М.: Просвещение, 1966.