

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 41 комбинированного вида  
Московского района Санкт-Петербурга**

**Рассмотрена и принята**  
педагогическим советом  
Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**Утверждена**  
Приказом № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
Руководитель образовательной  
организации  
\_\_\_\_\_ О.Н.Героева

**Образовательная программа**

**"Акробатика"**

Возраст учащихся: от 4 до 7 лет

Срок реализации: 1 года

Разработчик: Михайлова Дарья  
Вячеславовна  
Инструктор по физической культуре  
ГБДОУ детский сад № 41

Санкт-Петербург

2022 год

## Пояснительная записка

В дошкольном возрасте закладываются основы всестороннего гармонического развития личности ребенка. Важную роль при этом играет своевременное и правильно организованное физическое воспитание, одной из основных задач которого является развитие и совершенствование движений. Эти задачи решает акробатика.

В акробатике развитие и совершенствование движений ребенка в период дошкольного детства осуществляются разными путями. С одной стороны, обогащению двигательного опыта малышей, приобретению новых навыков и умений способствуют их самостоятельная деятельность, игры, труд, с другой - специально организованные мероприятия по акробатике, направленные на решение задач как оздоровительного, так и воспитательного характера.

Акробатика – одно из основных средств физической культуры. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития ребёнка и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения позволяют развивать и совершенствовать такие двигательные качества, как ловкость, быстроту, координацию движений и сил.

Основной формой обучения детей движениям признаны физкультурные занятия. В то же время весьма существенное место в системе физического воспитания дошкольников занимает кружковая работа по обучению акробатическим элементам и упражнениям. Кружковая работа по акробатике рассчитана на работу с детьми старшего дошкольного возраста два раза в неделю, во второй половине дня. Спортивная акробатика не требует специального оборудования, нужны только гимнастические маты, мягкий ковер, желание детей и родителей заниматься. Занятия кружка посещают все желающие, не зависимо от способностей, данных от рождения.

В акробатике происходит формирование разных по структуре и характеру основных движений. Развитие и совершенствование некоторых из них обусловлено повседневностью их применения. Это такие движения, как ходьба, бег, подпрыгивание, перепрыгивание, ползание, которые не только широко применяются детьми в самостоятельной деятельности, в творческих играх, но являются неотъемлемым элементом содержания организованных подвижных игр. Конечно, эти движения успешно усваиваются детьми именно в нерегламентированных, чем занятия, формах обучения, в частности в подвижных играх. Обучение начинается с подражательных движений. Каждому акробатическому элементу дается ряд подготовительных и подводящих упражнений, которые помогают ребёнку правильно и быстро усвоить движения.

### **Направленность образовательной программы:**

физкультурно-спортивная.

**Актуальность:** Акробатика привлекает детей своей доступностью. Прежде всего, акробатикой можно заниматься с 4 лет и до пожилого возраста. Это объясняется большим диапазоном сложности упражнений – от простейших до чрезвычайно трудных. Для занятий не требуются сложные снаряды, заниматься можно и в зале, и на стадионе, и на лужайке. Выполнение акробатических упражнений благотворно влияет на рост и физическое развитие детей.

**Новизна:** В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, методические разработки отечественных и зарубежных тренеров. Содержание материала программы излагается в соответствии с уровнями образования. Для каждого из этих уровней выделены цели и задачи, конкретизирующие общую цель физкультурного образования, а также проводятся зачётные требования к знаниям, умениям и двигательной подготовленности учеников.

**Педагогическая целесообразность** заключается в воспитании высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

### **Цель образовательной программы:**

Создание условий для спортивного развития детей по средствам акробатики

### **Задачи:**

#### **Развивающие задачи:**

- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.

#### **Образовательные задачи:**

- обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;

- формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
- способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д.

#### **Воспитательные задачи:**

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной активности;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- способствовать развитию творческих способностей детей, духовному, нравственному и физическому совершенствованию.

#### **Отличительные особенности программы:**

Программа составлена для детей дошкольного возраста, с учетом их физического и психического возрастного развития.

#### **Возраст детей: 4-7 лет**

**Сроки реализации программы:** программа рассчитана на 1 год обучения

**Режим занятий:** 2 раза в неделю - 72 занятия в год

#### **Формы проведения занятий:**

- индивидуально-групповая
- групповая

#### **Ожидаемые результаты и контроль.**

Педагогические результаты образовательной деятельности представляют собой личностные новообразования, которые являются следствием данной деятельности. В процессе занятий акробатикой по данной образовательной программе, предполагается получение следующих результатов:

- укрепление здоровья;
- формирование опорно-двигательного аппарата и правильной осанки;
- развитие адаптационных возможностей детского организма;
- развитие пространственных ориентировок в статике и динамике;

- воспитание скоростно-силовых качеств; развитие гибкости, ловкости, силы, выносливости и т.д.;
- формирование интереса и потребности в регулярных занятиях акробатикой;
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, самостоятельности и инициативы;
- развитие морально-нравственных качеств: дисциплинированности, организованности, чувства ответственности;
- формирование процесса саморегуляции, умения сосредотачиваться и противостоять неблагоприятным воздействиям.

-

#### **Формы подведения итогов реализации программы:**

Контроль за освоением учебного материала проводится в форме тестирования, сдачи норматива, участия в соревнованиях и показательных выступлениях.

По окончании каждого года обучения проводятся итоговые контрольные соревнования. Оцениваются результаты контрольных упражнений и нормативов общей физической подготовки и специальной физической подготовки.

Воспитанники объединения принимают участие в смотрах, конкурсах и концертных программах с танцевально-акробатическими номерами.

#### **Условия реализации программы:**

Необходимы следующие средства обучения:

- Светлый и просторный зал.
- Музыкальная аппаратура.
- Тренировочная одежда и обувь.
- Сценические костюмы.
- Реквизит для занятий (маты, батут).

## Учебно-тематический план.

№	Разделы и темы	Количество часов		
		Теория	Практика	всего
1	Вводное занятие		1	1
2	Прыжковые элементы	2	10	12
3	Развитие гибкости, правильная осанка	2	10	12
4	Акробатические элементы	4	20	24
5	ОФП	2	10	12
6	Закрепление и повторение пройденного материала за год	2	9	11
	Всего	12	60	72

## **Содержание программы**

### **1. Вводное занятие:**

Знакомство с детьми. Что такое акробатика. Приветствие. Основные правила поведения в зале, правила техники безопасности. Постановка корпуса. Положение рук на талии. Свободный бег по кругу.

### **2. Прыжковые элементы:**

Теоретические занятия: Показ методических пособий, рассказ о технике безопасности при прыжках.

Практические занятия: прыжки «в pistolетик», с двух ног на одну, в шпагат, на одной и на двух ногах, с одной ноги на другую.

### **3. Развитие гибкости, правильная осанка.**

Теоретические занятия: Неправильная осанка, показ методических пособий с разными видами растяжки.

Практические занятия: Растяжка на поперечный шпагат. Элемент «Рыбка», самостоятельная растяжка на поперечный шпагат, элементы «Уголок», «Мостик», растяжка на шпагаты с помощью преподавателя.

### **4. Акробатические элементы.**

Теоретические занятия: показ учебного материала с акробатическими элементами, техника безопасности.

Практические занятия: «Мост» из положения стоя на коленях, «Мост» из положения стоя, «Уголок» на гимнастической стенке, элемент «Колесо», «Стойка на руках», элемента «Кувырок вперед», «Кувырок назад», «Кувырок вперед с колен».

### **5. ОФП.**

Теоретические занятия: Рассказ: «Нужно быть сильным».

Практические занятия: элемент «Уголок», «Уголок на полу», Поднимание ног на гимнастической стенке, Отжимание. Тестовые соревнования в подгруппе.

### **6. Закрепление и повторение пройденного материала.**

Теоретические занятия: Акробатика для малышей

Практические занятия: изученные акробатические элементы, итоговые соревнования.

**Методическое обеспечение:**

№ п/п	Раздел/тема	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактич. материал	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Рассказ беседа тренировка	Познавательные методы: игры словесные: рассказ, беседа	Картина фотографи и	опрос
2	Прыжковые элементы	Тренировка соревновани е лекция	Эмоциональные : поощрение словесные: рассказ, лекция практические: упражнения, игра	Схема плакат	соревнов ание
3	Развитие гибкости, правильная осанка	Тренировка лекция	Практические: упражнения, тренинг, наблждение Словесные: рассказ, беседа, дискуссия	Таблица, фотографи и	Открытый урок
4	Акробатические элементы	Тренировка Лекция	Практические: упражнения, тренинг, наблждение Словесные: рассказ, беседа,	Плакат видеозапис и	соревнов ания
5	ОФП	Тренировки соревновани я, лекция	Практические: упражнения, тренинг, наблждение	Схема таблица	соревнов ания



			Словесные: рассказ, беседа		
6	Закрепление и повторение пройденного материала	Праздник Тренировка концерт	Практические: упражнения, тренинг, наблюдение Словесные: рассказ, беседа, дискуссия Эмоциональные : поощрение, порицание	Фотографи и памятка видеозапис ь	Открытый урок концерт

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	06.09.22	25.05.23	36	72	2 раза в неделю
2 год	06.09.22	25.05.23	36	72	2 раза в неделю

## Список используемой литературы

1. Аванесова, В.Н. Воспитание и обучение детей в разновозрастной группе / В.Н. Аванесова. - Издание второе, исправленное. - Москва : Просвещение, 1979. - 176 с.
2. Ашмарин Б.А., Теория и методика физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 1990 г. - 235с.
3. Бальсевич В.К., Королева М.Н., Майорова Л.Т. Развитие быстроты и координации движений у детей 5-6 лет// Теория и практика физ. культуры. 1986, №10, - 63с.
4. Блинов Н.Г., Игишева Л.Н., Практикум по психофизиологической диагностике. - М.: Физкультура и спорт, 2000 г. - 200с.
- 5 . Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987.- 208 с.
6. Вайцеховски С.М. Книга тренера. - М.: Физкультура и спорт, 1971. - 278 с.
7. Волков В.М. К проблеме развития двигательных способностей // Теория и практика физической культуры. - 1993.- №5-6. - С.41.
8. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6-ти т. / Гл. ред. А.В. Запорожец. - Т.3. Проблемы развития психики / Под. ред. М. Матюшкина. - М.: Педагогика, 1983. - 367 с.
9. Гогунев Е.Н., Мартъенов Б.Н., Психология физического воспитания и спорта. - М.: Физкультура и спорт, 2000 г. - 264с.
10. Гужаловский А.А., Основы теории и методики физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1988 г. - 186с.
11. Ежевская К.А. Особенности динамики показателей скоростных способностей детей 6-7 лет в условиях стандартной тестовой тренировочной программы в детском саду // Теория и практика физ. культуры. 1995, №3, -48с.
12. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200 с.

14. Коренберг В.Б. Основы качественного биомеханического анализа. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 146 с.
15. Коренберг В.Б. Проблема физических и двигательных качеств // Теория и практика физической культуры. - 1996. - №7. - С. 2-5.
18. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991 г. - 211с.
19. Меньшиков, Н. К. Гимнастика с методикой преподавания. М.: Просвещение, 1990. 223 с.
21. Правдов М.А., Горелов А.А., Коблев Я.К., Козлов И.М. Проблемы физического воспитания детей дошкольного возраста и подходы к их решению // Физическая культура. - 2002. - №4. - 57 с.
22. Прищепа, С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет [Текст]: Обзор программ дошкольного образования / С.С.Прищепа. - М.: ТЦ Сфера, 2009.- 128с.
23. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду [Текст]: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей /М.А.Рунова. - М.: Мозаика - Синтез, 2004. - 256с.
25. Соковня-Семенова И.И., Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. - М.: Академия, 1997 г. - 156с.
26. Тарасова, Т.А.Я и мое здоровье. [Текст]: Практическое пособие для развития и укрепления навыков здорового образа жизни у детей от 2 до 7 лет / Т.А.Тарасова, Л.С.Власова. - М.: Школьная Пресса, 2008. - 80с.
27. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для институтов физ. культуры / Под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. - Т.1. Общие основы теории и методики физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - 304 с.