

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова – на - Дону
«Детский сад №164»

Принято на заседании
Педагогического совета
От 30.09.22
Протокол № 6

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №164
Яркина Е. А.
Приказ № 415 от 30.09.22



**Программа дополнительного образования
«Оздоровительный кружок»**

Автор-составитель:
Педагог дополнительного образования
Дегтярёва С. Г.

г. Ростов – на - Дону
2022г

1. Пояснительная записка

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

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.

Актуальность данной программы заключается в том, что она соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития современных детей.

Новизна программы состоит в том, что в ней большое внимание уделяется обучению детей не только элементам спортивной акробатики, но и формированию компетенций в области обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Педагогическая целесообразность программы обоснована её ориентацией на поддержку каждого воспитанника в его самопродвижении по индивидуальной траектории обучения.

Цель программы: Раскрытие спортивного и творческого потенциала воспитанников, формирование их нравственно – личностных качеств через обучение спортивной акробатике.

Задачи:

обучающие: формирование специальных компетенций в области спортивной акробатики и ЗОЖ;

воспитательные: формирование общечеловеческих ценностей, воспитание волевых и нравственно – этических качеств;

развивающие: развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести); формирование эстетических качеств (музыкальности, выразительности).

Программа рассчитана на 4 года обучения.

Возраст воспитанников, участвующих в реализации программы, от 3 до 7 лет.

Принцип набора воспитанников в объединение свободный, необходимое условие - наличие медицинской справки о состоянии здоровья.

Состав групп постоянный, но при наличии объективных причин допускается переход воспитанников из одной группы в другую.

Занятия проводятся 2 и 3 группа по 20 минут, 4,5 и 6 группах по 30 минут.

В программе выделены три аспекта индивидуализации:

- Индивидуальный подход к детям с учетом состояния здоровья;
- Индивидуальный подход к детям с учетом уровня физической подготовленности;
- Индивидуальный подход к детям с учетом характера двигательной активности.

Условия коллективной формы работы:

- Интерес для всех детей;
- Адаптация к физическим нагрузкам, параметры которых определены закономерностями тренировки и согласованы с состоянием организма тренирующихся, ритмом их возрастного развития и личностными установками, интересами и уровнем притязаний.
- Обеспечения для каждого ребенка оптимальной физической нагрузки и моторной плотности.
- Учет индивидуальных темпов двигательной активности.

Формы проведения занятий: фронтальные, групповые, индивидуальные;

Формы организации занятий: беседы, консультации, практикумы, встречи со спортсменами и воспитанниками данного направления.

Ожидаемые результаты:

К концу первого года обучения воспитанники

должны знать:

- правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- основы здорового образа жизни и меры профилактики вредных привычек;
- основы анатомии человека и правила гигиены;
- виды гимнастики, основы техники гимнастических упражнений;
- приёмы страховки;

ДОЛЖНЫ УМЕТЬ:

- правильно применять в процессе тренировки правила техники безопасности и приёмы страховки;
- вести здоровый образ жизни;
- выполнять акробатические упражнения;
- применять актерское мастерство при выполнении акробатических этюдов.

К концу **второго года** обучения воспитанники

ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ:

- правила личной безопасности в экстренных ситуациях;
- правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении акробатических упражнений;
- технику соединения простых акробатических упражнений в единый номер (этюд);
- основы соединения форм классического танца с акробатическими элементами.

ДОЛЖНЫ УМЕТЬ:

- соединять отдельные акробатические элементы в единый номер;
- соединять формы классического танца с акробатическими элементами.

К концу **третьего года** обучения воспитанники

ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ:

- технику соединения простых акробатических упражнений в единый номер (этюд);
- основы соединения форм классического танца с акробатическими элементами.

ДОЛЖНЫ УМЕТЬ:

- соединять отдельные акробатические элементы в единый номер;
- соединять формы классического танца с акробатическими элементами.

К концу **четвертого года** обучения воспитанники:

ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ:

- профилактику и меры предупреждения травм и правила техники безопасности при выполнении сложных акробатических упражнений;

- меры профилактики травматизма опорно-двигательного аппарата;
- характеристику сложных гимнастических и акробатических упражнений;
- технику соединения сложных акробатических, цирковых, гимнастических упражнений и танцевальных элементов в единый показательный номер.

должны уметь:

- выполнять сложные акробатические и гимнастические упражнения;
- соединять сложные танцевальные, акробатические, цирковые и гимнастические элементы в показательный номер

Ожидаемый результат:

- разносторонняя и повышенная физическая подготовленность дошкольников (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость и подвижность);
- сформированность начальных организационно – методических умений, необходимые для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, организационных навыков.
- Организованный спортивный досуг дошкольников;
- Снижение показателей заболеваемости дошкольников, увеличение показателя индекса здоровья.

Формы подведения итогов реализации программы:

- коллективные и индивидуальные показательные выступления воспитанников;
- тестирование
- анкетирование
- соревнования
- диагностика:

Способы проверки результатов:

- собеседование по материалам пройденных тем;
- зачет по изученным упражнениям;
- открытые уроки;
- участие в спортивных праздниках, концертах различного уровня;
- участие в конкурсных мероприятиях различного уровня.

2. Учебно – тематический план

№	Темы	1 год			2 год			3 год			4 год		
		всего	теория	практика	всего	теория	Практика	всего	теория	Практика	всего	теория	Практика
1.	Акробатические упражнения	16	1	13	16	1	16	18	1	17	20	1	19
2.	Ритмико-гимнастические упражнения	8	1	7	8	1	7	6	1	5	6	1	5
3.	Упражнения с гимнастическими предметами	6	1	5	7	1	6	8	1	7	6	1	5
4.	Творческая деятельность	6		6	5		5	4		4	4		4
5	Итого	36	3	33	36	3	33	36	3	33	36	3	33

4. Содержание дополнительной программы

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания терминологии, которая представляет систему специальных терминов используемых для краткого объяснения акробатических упражнений, определение общих понятий, название инвентаря и оборудования. *В практическую часть входит перечень умений и навыков и упражнений.*

Раздел "Акробатические упражнения"

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся, коррекцию двигательных нарушений и формирование морально-волевой сферы. Учебный - тренировочный процесс, складывается из физической, технической психологической подготовки.

Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие физических качеств (сила гибкость быстрота выносливость ловкость) и совершенствование функциональных возможностей организма, которые способствуют повышению работоспособности и быстрому усвоению акробатических упражнений.

Техническая подготовка направлена освоение правильной техники выполнения акробатических упражнений, элементов и соединений; формирование и совершенствование конкретных двигательных навыков, с обучением конкретным двигательным действиям; формирование стиля и манеры выполнения специальных упражнений;

Психологическая подготовка делится на общую и специальную.

Общая способствует развитию и совершенствованию психических функций и качеств.

Её задачи: воспитание патриотизма, трудолюбия, товарищества, честности правдивости и справедливости; целеустремлённости, инициативы, смелости решительности, дисциплинированности, настойчивости и самообладания; формирование и развитие тонкой, зрительной, мышечно-двигательной и вестибулярной чувствительности (интенсивность распределение переключение устойчивость); формирование навыков самоконтроля и саморегуляции .

Специальная помогает своевременно сосредоточиться, мобилизовать свою психику, физические и технические возможности для наиболее успешного выполнения отдельных упражнений, связок, комбинаций.

Физическая подготовка включает упражнения:

- для развития силы (с гантелями, гириями, различными отягощениями; упражнения на перекладине и гимнастической стенке; сгибание и разгибание рук в упоре)
- для развития быстроты (бег на короткие дистанции, прыжки в длину)
- для развития выносливости (бег на длинные дистанции, футбол прыжки со скакалкой)
- для развития ловкости (баскетбол, пионербол, настольный теннис)
- для развития гибкости (общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения на гимнастической стенке)

Раздел «Ритмико-гимнастические упражнения». Упражнения этого раздела способствует развитию чувства ритма и лада, гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

Раздел «Упражнения с гимнастическими предметами»

Общеразвивающие упражнения (мячами, гимнастическими палками, скакалками, обручами) Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, наклоны и повороты головы вперёд, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны. Повороты туловища с передачей предмета. Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Движения правой и левой руки вверх-вниз (смена предмета из рук в руку). Разнообразные перекрёстные движения правой ноги и левой, левой руки и правой руки. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыки.

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперёд, назад. Вправо, влево в положении стоя и

наклонившись вперёд. Встряхивание кистью. Выбрасывание то левой, то правой ноги вперёд.

Танцевальные композиции с предметами При выполнении танцевальных композиций с гимнастическими предметами (скакалка, обруч, мяч гимнаст. лента), используются известные упражнения (бег, прыжки, повороты, остановки, наклоны, вращения, броски и ловли), а так же ритмико-гимнастические упражнения.

Эти упражнения основаны на *принципе целостности*: участие в движении с предметами всего двигательного аппарата занимающихся.

Раздел «Творческая деятельность».

Дети младшего дошкольного возраста отличаются особой подвижностью, постоянной потребностью в движении. Для этого возраста на занятиях создаются благоприятные двигательно-игровые условия для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет ребенку испытывать радость от физических упражнений, трансформировать их из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха, влияя на свое собственное состояние и поведение.

Организация творческой деятельности учащихся позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. «Игра «для детей с ограниченными возможностями здоровья занимает позиции «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, а при условии методически корректного отношения к ней, способна стать универсальным средством, обеспечивающим широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей.

В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, птицами, артистами цирка, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.

При создании творческих ситуаций используется метод моделирования детьми «взрослых отношений», например: «Я - тренер по акробатике», «Под куполом цирка», «Мы ребята - акробаты» и др. Важным условием развития творческого воображения является создание условий 'ситуации успеха' ребёнка. Показывать положительное отношение к деятельности детей, улыбаться, аплодировать. Одно из направлений

творческой деятельности: сочинение акробатических связок, танцевальных движений с гимнастическим предметом, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему. Кроме этого в содержание раздела входят задания по развитию ритмо-пластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование стихотворений, песен, пословиц, сказок; этюды для развития выразительности движений.

1 год:

Теоретические сведения.

Раздел “Акробатические упражнения”

Тема “Акробатика как средство физической культуры и укрепления здоровья”.

В процессе учебного года во время практических занятий учащиеся получают знания: “Осанка и красивая походка”, “ Запрещенные движения на занятиях акробатикой”,

“ Терминология разучиваемых упражнений”.

Раздел “Ритмико-гимнастические упражнения”

Тема “Элементы музыкальной грамоты”.

В процессе учебного года получают знания о характере музыки (бодрый, весёлый печальный грустный), темпе музыки и движениях при сопровождении музыки (быстро, медленно, умерено)

Раздел “Упражнения с гимнастическими предметами”

Тема Названия и назначение гимнастических предметов. (Скакалка, обруч, мяч гимнастическая лента).

В процессе учебного года во время практических занятий учащиеся получают знания по терминологии: (удержание, броски, ловля, перебрасывание, катание, перекачивание)

Практические упражнения.

Раздел “Акробатические упражнения”

Группировка (присев, сидя, стоя), перекаты в группировке (назад, вперед)
Равновесие на одной “ласточка”, стойка на лопатках, ”свечка”. Простейшие индивидуальные акробатические комбинации

Раздел “Ритмико-гимнастические упражнения”

Ритмические и гимнастические упражнения, простейшие построения и перестроения, изучение основных позиций и движений, музыкальные игры для дошкольников.

Раздел “Упражнения с гимнастическими предметами”

Общеразвивающие упражнения (мячами, гимнастическими палками, скакалками обручами), простейшие танцевальные упражнения и музыкальные игры с предметами.

Раздел «Творческая деятельность».

Предлагаются занятия на развитии для формирования творческого воображения: образно-игровые; сюжетно-игровые; предметно-игровые.(направляют детей к подражательным действиям, а частая смена деятельности с разной физической нагрузкой дисциплинирует и снимает напряжение)

Дидактические игры с движениями: по ознакомлению с природой, по звуковой культуре речи, игры – загадки.

2 год:

Теоретические сведения.

Раздел “Акробатические упражнения”

Тема: Особенности зарождения физической культуры.

В процессе учебного года во время практических занятий учащиеся получают знания: о основах личной гигиены, причинах травматизма на занятиях акробатикой и правила его предупреждения, терминологии разучиваемых упражнений;

Раздел “Ритмико-гимнастические упражнения”

Тема: ”Значение и содержание разминки”.

В процессе учебного года получают знания на тему ‘Если день начать с зарядки – значит будет всё в порядке’, ”Осанка и здоровье”, ” Самочувствие при физических нагрузках”

Раздел “Упражнения с гимнастическими предметами”

Тема “Использованием гимнастических предметов в сопровождении музыки”.

В процессе учебного года во время практических занятий учащиеся получают знания по терминологии: (махи, круги, змейки, восьмерки, спирали ,передачи)

Практические упражнения.

Раздел “Акробатические упражнения”

Кувырок вперед-назад, боком; стойка на голове и руках у стены с поддержкой; гимнастический “мост” из положения лёжа; гимнастические фигуры. Простейшие парные акробатические комбинации.

Раздел “Ритмико-гимнастические упражнения”

Ритмические упражнения на координацию движений и развитие чувства ритма, гимнастические упражнения на укрепление осанки, построения и перестроения, изучение основных позиций и движений, слушание музыки и разбор танцевальных движений под музыку.

Раздел “Упражнения с гимнастическими предметами”

Упражнения: для формирования и коррекции осанки; развития статического и динамического равновесия, ориентировки в пространстве.

Раздел «Творческая деятельность».

На занятиях используются “сюжетно-ролевые игры”, игры по интересам: “сказочный базар”, ” спортивный магазин”, ” игровая площадка”(чередуются свободные и организованные игры, создание ситуации проявления творческой самостоятельности).

3 год:

Теоретические сведения.

Раздел “Акробатические упражнения”

Тема “ Акробатика и ее направления.”

В процессе учебного года во время практических занятий учащиеся получают знания: о правилах закаливающих процедур; способах и особенностях движений и передвижений человека; о профилактике

нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида; терминологию разучиваемых упражнений и элементов.

Раздел “Ритмико-гимнастические упражнения”

Тема “Слушание и разбор танцевальной музыки”.

В процессе учебного года получают знания :синхронность и координация движений; основные танцевальные точки, шаги; что такое “диагональ” и “середина”.

Раздел “Упражнения с гимнастическими предметами”

Тема “ Синхронность и координация движений, используя сопровождение музыки”.

В процессе учебного года во время практических занятий учащиеся получают знания по терминологии: махи (во всех направлениях), круги (большие и маленькие) броски и ловля(одной, двумя руками)

Практические упражнения.

Раздел “Акробатические упражнения”

3 Кувырка вперед-назад слитно; стойка на голове и руках со страховкой ; переворот боком “колесо” ; “полушпагат” гимнастический “мост” из положения стоя с поддержкой. Парно-групповая акробатика : поддержки ,полуколонны ,стойки, равновесия. Акробатические упражнения в парах и тройках

Раздел “Ритмико-гимнастические упражнения”

Танцевальные связки с использованием строевых и гимнастических упражнений ,тренаж на середине зала; разновидности ходьбы.

Раздел “Упражнения с гимнастическими предметами”

Упражнения: на координацию движений, общеразвивающего характера , на расслабление и напряжение мышц дыхательные упражнения.

Раздел «Творческая деятельность».

Занятия построены по “литературным произведениям” (произведения должны быть знакомы детям и доступным восприятию)

Игры” по интересам (“развивают и укрепляют интерес и самостоятельность в организации индивидуальных и групповых игр и игровых упражнениях.)

4 год:

Теоретические сведения.

Раздел “Акробатические упражнения”

Тема “ Истории первых Олимпийских игр ”.

В процессе учебного года во время практических занятий учащиеся получают знания: о терминологии разучиваемых упражнений, элементах комбинаций; о контроле режима нагрузок по внешним признакам и самочувствию; о страховки и само страховки.

Раздел “Ритмико-гимнастические упражнения”

Тема” Поза исполнителя. Зритель, исполнитель”.

В процессе учебного года получают знания о положении фигуры по отношению к зрителю; ракурс; позиции рук и ног.

Раздел “Упражнения с гимнастическими предметами”

Тема “ Основы спортивного танца” *В процессе учебного года во время практических занятий учащиеся получают знания по терминологии:* симметричные и несимметричные упражнения; врут и выкрут ;подскоки (простые, двойные, петлёй скрестно);хват, дуга, волна; вертушка каты, вращения.

Практические упражнения.

Раздел “Акробатические упражнения”

Длинный кувырок ; стойки на голове и руках; гимнастический “мост” из положения стоя индивидуально, парно-групповая акробатика , акробатические упражнения в парах и тройках:

Раздел “Ритмико-гимнастические упражнения”

Танцевальные движения; композиции различной координационной сложности, упражнения на развитие гибкости и равновесия, строевые упражнения.

Раздел “Упражнения с гимнастическими предметами”

Упражнения на развитие гибкости пластичности координации ориентировки в пространстве ловкости быстроты мелкой и общей моторики Танцевальные композиции с предметами(обруч, скакалка, мяч, гимнастическая палка)

Раздел «Творческая деятельность».

Применяются игры в форме круговой тренировки и эстафет (создание ситуации для преодоления препятствий ,в достижении поставленной цели, развивают стремление к победе и уверенности в своих силах).

5. Методическое обеспечение.

- Наглядные пособия (*таблицы ,плакаты по физической подготовке схемы, графические изображения*)
- Музыкальный центр.
- Стенка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая
- Комплект навесного оборудования
- Мячи: малый (мягкий), баскетбольные, резиновые.
- Скакалка детская
- Маты гимнастические
- Обручи пластиковые
- Флажки
- Ленты гимнастические
- Модули
- Контейнер с комплектом игрового инвентаря

Применяю на занятиях общественно признанных *авторских методик:*

- *М. Монтессори* (совершенствование физического состояния, формирование моторных и сенсорных навыков).
- *Ш.А. Амонашвили* (занимаясь с детьми в виде игры, предоставляя им свободу выбора удаётся добиваться великолепных результатов).

6.Список литературы:

- Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
- Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
- Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
- Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» (М.: Новая школа, 1998)
- Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)
- Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2008) Коркин В.П. Начинать с акробатики. – М.: Физкультура и спорт. 1971.
- Коркин В.П. Акробатика для спортсменов. М.,: Физкультура и спорт 1974.
- Классификационная программа по акробатике категории «Б» - М.: Госкомспорт, 1984.
- Николаев Ю.К. Акробатика в пионерском лагере. М.: Просвещение, 1966.
- Спортивная акробатика : Учебник для институтов физкультуры Под ред. В.П. Коркина – М.: Физкультура и спорт, 1981
- Соколов Е.Г. Акробатическая подготовка студентов,- М.: Физкультура и спорт, 1968.
- **Информационные ресурсы**
- "<http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/prezentatsiya-vidy-sporta-k-zanyatiyam-po-fizicheskoi-kulture>" > Презентация "Виды спорта" к занятиям по физической культуре
- "<http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/diagnostika-dlya-kruzhka-%C2%AB-shkola-zdorovya%C2%BB>" > ДИАГНОСТИКА ДЛЯ КРУЖКА « ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»
- [www. it-n.ru](http://www.it-n.ru)
- www.eidos.ru
- www.ipkps.bsu.edu.ru
- www.ug.ru
- abc.vvsu.ru/dis_all.asp
- Информация по физической культуре
- school-collection.edu.ru
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов