

**Согласовано**

на педагогическом совете № 1  
МАДОУ № 140  
«31» августа 2022 г.

**Утверждено:**

Заведующий МАДОУ № 140  
Приказ № 68  
от «31» августа 2022 г.

\_\_\_\_\_ Александрина У.Ю.

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮНЫЙ АКРОБАТ»**

Возраст детей: младший и средний дошкольный

**1. Целевой раздел.**

**1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа физкультурно-оздоровительного кружка «Юный акробат» разработана для детей младшего и среднего дошкольного возраста (2-5 лет).

Программа определяет цель, задачи, содержание, технологию и организацию кружковой работы в условиях работы дошкольного образовательного учреждения.

Программа характеризует модель психолого-педагогической поддержки позитивной социализации, индивидуализации и развития личности детей младшего и среднего дошкольного возраста.

Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики, выстроено по принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребёнка, и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

Программа реализуется в форме физкультурно-оздоровительного кружка «Юный акробат» с детьми младшего и среднего дошкольного возраста.

**Актуальность программы:**

С давних времен хорошо известен универсальный и абсолютно надежный способ укрепления здоровья – обеспечения должного режима

двигательной активности. Оптимально организованный двигательный режим управляет ростом, развитием, обновлением организма ребенка.

Новизна настоящей программы заключается в том, что она рассчитана на детей младшего и среднего дошкольного возраста. Дошкольный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Именно в этом возрасте ребенок обладает отличной мышечной памятью. Он схватывает на лету самую суть движений, способен копировать показанные ему упражнения. Ему подвластны многие сложные технические приемы.

Разработка данной программы обусловлена возросшим интересом к спортивной акробатике, как к виду спорта, в дошкольных учреждениях. Именно в этом практическая значимость в ее реализации.

Программа направлена на развитие физических, воспитание морально-этических и волевых качеств, на повышение уровня здоровья при одновременном развитии их умственных способностей и основывается на следующих дидактических *принципах*: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, прогрессирования.

## 1.2. Цель и задачи реализуемой программы:

### **Цель программы:**

Создание условий для формирования у детей младшего и среднего дошкольного возраста основных элементов акробатики, доступных в этом возрасте.

### **Задачи программы:**

#### ***1.Образовательные:***

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств (быстрота, гибкость, сила, ловкость);
- обогащение двигательного опыта с приобретением знаний о физических упражнениях;
- знакомство с основами техники спортивной акробатики.

#### ***2.Оздоровительные:***

- охрана жизни и укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- закаливание организма.

#### ***3.Воспитательные:***

- воспитание морально-этических, волевых и нравственных качеств.

## 1.3. Планируемые результаты освоения программы детьми младшего и среднего дошкольного возраста.

Планируемые результаты освоения данной программы отслеживаются по трем компонентам: предметный, метапредметный и личностный, что позволяет определить динамическую картину физического развития воспитанника.

В структуре планируемых результатов определяются ожидания, связанные с тем, какими умениями и навыкам воспитанники овладевают на уровне:

*актуального развития* (исполнительская компетентность – репродуктивная работа по выполнению различных упражнений, игр)

*зоны ближайшего развития* («перспективные действия» - находящиеся еще в стадии формирования, что лежит в основе дальнейшего развития детей в области физкультурно-оздоровительного направления).

**Предметные результаты** – уровень освоения воспитанниками базовых понятий о физической культуре, спорте, здоровом образе жизни.

**Метапредметные результаты** – овладение воспитанниками умениями, которые создадут возможность самостоятельно, успешно усваивать новые знания, умения и компетентности, необходимые для дальнейшего совершенствования спортивно-оздоровительной деятельности, укрепление здоровья.

**Личностные результаты** – готовность и способность воспитанников к саморазвитию, ценностно-смысловые установки воспитанников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества.

- Овладение детьми танцевально-акробатическими упражнениями
- Соблюдение правил безопасности на занятиях акробатикой.
- После проведения обучения предполагается самостоятельное овладение детьми, определенными знаниями, умениями, навыками.
- Умение выполнять упражнения самостоятельно, без помощи инструктора, уверенно, четко и осознанно.
- Умение оценивать свои творческие проявления и давать обоснованную оценку другим детям.
- Появление устойчивого интереса к занятиям акробатикой.
- Повышение уровня физической подготовки детей.
- Снижение уровня заболеваемости.

## **2. Содержательный раздел.**

2.1. Занятия акробатикой направлены на:

- развитие таких физических качеств, как координация, гибкость и ловкость;
- правильное формирование опорно-двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук,
- формирование умения принимать правильное исходное положение при выполнении акробатических элементов;
- формирование умения сочетать речитатив при разминке с исполнением специальных общеразвивающих упражнений;
- формирование навыка «тянуть» носки;
- формирование навыка выполнения простых акробатических элементов.

## 2.2. Формы организации занятий.

**Фронтальная.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется в общеразвивающих упражнениях, в выполнении основных элементов акробатики, в различных заданиях с мячом, обручем, шуршунчиками, лентами.

**Поточная.** Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки, кувырки и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

**Подгрупповая.** Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (например, упражнения с мячом, на растяжку и др.).

**Индивидуальная.** Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

## 2.3. Учебный план.

Сентябрь	Специальная разминка. Упражнения: «ножка-иглочка», «цапля», «клоун», «рыбка».
Октябрь	Группировка в положении сидя. Упражнения: «полушпагат», «горка», «кран подъемный» (с применением речитатива). Повторение пройденного материала.
Ноябрь	Упражнения: «самолет», «складочка». Игровые упражнения на растяжку «пальчики», «слоники». Повторение пройденного материала.
Декабрь	Упражнения на гибкость: «змейка», «лягушка». Упражнение «мячик» (со страховкой и использованием гимнастического мата). Упражнение «полушпагат» (правильное положение рук и ног). Повторение пройденного материала.
Январь	Перекат вперед со страховкой на гимнастическом мате. Упражнение «ласточка». Упражнение «клоун» (разворот стоп). Повторение пройденного материала.
Февраль	Упражнения: «поперечный шпагат», «корзиночку». Упражнение «мостик» из положения, стоя (со страховкой). Повторение пройденного материала.
Март	Разучить упражнение под музыку с использованием выученных элементов. Выполнение махов прямой правой, левой ногой из положения,

	стоя на коленях и руках. Упражнение «резинка» на растягивание. Повторение пройденного материала.
Апрель	Подготовка к открытому занятию для родителей. Проведение открытого занятия для родителей. Элементарные акробатические связки: ласточка-лягушка, горка-уголок, цапля-ласточка и т.д. Повторение пройденного материала.
Май	Упражнения: «затяжка» с опорой (захват пятки), «мостик» из положения лежа (постановка стопы и рук), «лодочка». Повторение пройденного материала.

### 3. Материально-техническое обеспечение.

№ п/п	Наименование	Размеры, масса	Количество, шт.
1	Детский батут	—	1
2	Диск «Здоровье»	—	10
3	Доска ребристая	длина – 150 см ширина – 30 см	1
4	Дуга	высота – 65 см высота – 50 см	11
5	Маты (малые)	—	5
6	Маты (большие)	—	3
7	Лента гимнастическая	длина – 50 см	22
8	Шуршунчики	—	22
9	Обруч малый	—	20
10	Мячи большие, средние, малые	диам. – 20-25см	10
		диам. – 10-12 см	10
		диам. – 6-8 см	10
11	Обруч большой	—	2
12	Палка гимнастическая	длина – 78см	12
13	Палка длинная	длина – 1,10 см	2
14	Скакалка	—	10
15	Скамейка	200*24*3 см	1
16	Стенка шведская	—	1
17	Фитбол малый	—	15

#### 4. Список литературы

1. Дыхательная гимнастика. /Дошкольное воспитание, № 2 -1997 г. № 10 1996 г. Статья Л.В Яковлевой, Р.А.Юдиной по программе «Старт».
2. Упражнения на гимнастической стенке /Дошкольное воспитание № 10 1996 г. Статья Л.В Яковлевой, Р.А.Юдиной по программе «Старт».
3. Акробатические кувырки. Дошкольное воспитание № 6 1996 г. Статья Л.В Яковлевой, Р.А.Юдиной по программе «Старт».
4. Акробатические прыжки со скамейки. Дошкольное воспитание № 8 1996 г. Статья Л.В Яковлевой, Р.А.Юдиной по программе «Старт».
5. Упражнения в равновесии на снарядах (гимнастической скамейке) Дошкольное воспитание № 9 1996 г. Статья Л.В Яковлевой, Р.А.Юдиной по программе «Старт».
6. Подтягивание на турнике. Дошкольное воспитание №11 1996 г. Статья Л.В Яковлевой, Р.А.Юдиной по программе «Старт».
7. Акробатические упражнения. Дошкольное воспитание № 5 1996 г. Статья Л.В Яковлевой, Р.А.Юдиной по программе «Старт».
8. Упражнения на кольцах. Дошкольное воспитание № 7 1996 г. Статья Л.В Яковлевой, Р.А.Юдиной по программе «Старт».
9. Меньшикова Н.К. Гимнастика с методикой преподавания: М.: Просвещение, 1990. – 223с.
10. Боброва Г.А.. Искусство грации. М., «Детская литература», 1986 г.
11. Народные методы лечения 7000 рецептов. Т.М.Мороз. Статья «Как помочь своему здоровью с помощью своих рук (самомассаж) стр.230.
12. Художественная гимнастика в школе в школе. Г.А.Боброва.Издательство «Физкультура и спорт» 1978 г.
13. Развивающая педагогика оздоровления. В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров. ЛИНКА-ПРЕСС. Москва 2000.