

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 5 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по познавательно-речевому развитию детей

624300 Свердловская область, г.Кушва, ул.Кузьмина,35
телефон 8(34344)7-53-52 адрес электронной почты - madou5kgo@mail.ru

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «31» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом № 28 от «31» августа 2023г.
заведующий МАДОУ №5
Г.В.Андреева



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«АКРОБАТИКА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ»

Возраст обучающихся - 5-7 лет

Срок реализации – 1 год

Автор-разработчик -
Воропаева Татьяна Николаевна,
педагог дополнительного образования

г. Кушва

СОДЕРЖАНИЕ

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование раздела, подраздела</i>	<i>Страница</i>
1.	Основные характеристики общеразвивающей программы	3
1.1.	Пояснительная записка <i>(направленность общеразвивающей программы, актуальность, адресат, режим занятий, объем, срок освоения, форма обучения, перечень видов занятий, перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы)</i>	3
1.2.	Цель и задачи общеразвивающей программы	8
1.3.	Содержание общеразвивающей программы <i>(учебный (тематический) план, содержание учебного (тематического плана))</i>	8
1.4.	Планируемые результаты	11
2.	Организационно-педагогические условия	11
2.1.	Условия реализации программы <i>(материально-техническое обеспечение, кадровое обеспечение, методические материалы)</i>	11
2.2.	Формы контроля и оценочные материалы	15
3.	Список литературы	17

1. Основные характеристики общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Основания для проектирования и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации 09.11.2018г. № 196».

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Приказ Государственного автономного нетипового образовательного учреждения Свердловской области «Дворец молодежи» от 26.02.2021г. №136-д «О проведении сертификации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области в 2021 году».

Лицензия Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 27.10.2011г. № 15025 на право осуществления образовательной деятельности МАДОУ №5.

Устав Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 5 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательнo-речевому развитию детей.

Направленность общеразвивающей программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность общеразвивающей программы

Сохранение населения, здоровье и благополучие людей определено Указом Президента Российской Федерации от 21.07.2020г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» как одна из национальных целей развития Российской Федерации, в рамках которой среди целевых показателей установлено увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 70%.

Достижение этого показателя невозможно без формирования у детей осознанной потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, которые являются неотъемлемой составляющей здорового образа жизни.

Формирование у обучающихся навыков физической культуры с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья, создание условий для вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом, определено ст.28 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.07.2021г.).

Акробатика – эффективное средство развития природных физических задатков ребенка. Акробатические упражнения положительно влияют на двигательные способности и физические качества, на улучшение телосложения и выработку правильной осанки, учат владеть своим телом, группироваться при падении во время двигательной активности, пропагандируют здоровый образ жизни.

Использование акробатических упражнений дает не только возможность обогатить и расширить круг доступных ребенку движений, но и развивает навыки обращения со спортивным оборудованием и инвентарем (гимнастическая скамейка, ленточки, флажки, мячи, скакалки), формирует интерес и желание заниматься спортом.

В раннем возрасте дети свободно манипулируют своим телом, легко переходят из одной гимнастической позы в другую. Это происходит за счет природной гибкости позвоночника, растяжки мышц и высокой подвижности суставов. От гибкости и эластичности позвоночника, мышечного тонуса и подвижности суставов во многом зависит здоровье. Однако без систематических физических упражнений ребенок теряет природную способность, его движения становятся скованными.

Дети зачастую показывают некоторые элементы акробатических упражнений, но не всегда грамотно и правильно, а некоторые упражнения могут быть даже опасными без квалифицированной помощи.

Таким образом, целесообразно проводить с детьми дошкольного возраста специально организованные занятия акробатикой.

Адресат общеразвивающей программы. Заниматься акробатикой могут дети в возрасте 5-7 лет, при отсутствии у них медицинских показаний. Число детей, одновременно находящихся в группе составляет от 10 до 15 человек.

Учебные группы формируются в соответствии с возрастом детей, с учетом их индивидуальных различий.

Возрастные особенности детей 5-7 лет

Характеристика физического развития детей шестого года жизни. На шестом году жизни совершенствуется физическое развитие детей: стабилизируются физиологические функции и процессы, укрепляется нервная система.

Детям 5–6 лет свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится все более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают

сложными видами движений и различными способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники.

Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. Бег пятилетнего ребенка отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. К шести годам бег становится правильным: поза непринужденная, голова приподнята, плечи не разворачиваются, движения рук и ног хорошо согласованы.

На шестом году жизни значительно улучшаются показатели ловкости. Дети овладевают более сложными координационными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

Характеристика физического развития детей седьмого года жизни. На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура. Движения детей 6–7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость. К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих

быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений.

Значителен прирост физической работоспособности и выносливости. Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статическим нагрузкам.

На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений.

В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную радость» и удовлетворение. Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата.

Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости. В то же время у старших дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях и ситуациях.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю, во второй половине дня. Продолжительность одного занятия – не более 30 минут.

Объем общеразвивающей программы. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 36 часов.

Срок освоения общеразвивающей программы. Количество недель – 36, количество месяцев – 9, количество лет – 1 год.

Форма обучения - фронтальная.

Перечень видов занятий: беседа, рассказ и одновременный показ упражнений педагогом, практическое занятие, открытое занятие.

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы: беседа, открытое занятие, выступления на праздничных и спортивных мероприятиях в детском саду.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель общеразвивающей программы - сохранение и укрепление здоровья детей, совершенствование их двигательной деятельности посредством акробатики.

Задачи общеразвивающей программы.

Обучающие:

- сформировать у детей первичные представления об акробатических упражнениях, группировках, перекатах и кувырках, их положительном влиянии на здоровье человека;
- научить детей выполнять акробатические упражнения, группировки, перекаты, кувырки.

Развивающие:

- развивать у детей гибкость, пластичность, подвижность суставов;
- развивать у детей навыки владения своим телом.

Воспитательные:

- прививать детям интерес к акробатике;
- воспитывать волю, стремление к достижению желаемого результата.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Познаем себя.	4	2	2	
1.1.	Общие сведения о строении человека.	2	1	1	Устный опрос
1.2.	Позвоночник – мой помощник в движении.	2	1	1	Устный опрос
2.	Общеразвивающие упражнения, ходьба и бег.	8	1	7	Открытое занятие

3.	Акробатические упражнения.	12	2	10	Спортивный праздник
4.	Акробатические группировки, перекаты, кувырки.	12	3	9	Открытое занятие
4.1.	Акробатические группировки.	2	1	1	Наблюдение
4.2.	Акробатические перекаты.	4	1	3	Наблюдение
4.3.	Акробатические кувырки.	6	1	5	Наблюдение
	Всего	36	9	27	

Содержание учебного (тематического) плана

Теоретическая часть содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения (общие понятия, специальные термины, используемые для краткого объяснения акробатических упражнений).

Практическая часть включает упражнения, игры.

1. Познаем себя.

1.1. Общие сведения о строении человека.

Теория. Внешнее строение, возможности тела человека. Скелет и мышцы.

Практика. Игра «Что мы делаем – не скажем, что мы делаем – покажем».

Упражнения для тренировки разных групп мышц (спины, рук, ног, живота, шеи, пальцев, лица).

1.2. Позвоночник – мой помощник в движении.

Теория. Строение позвоночника. Свойства и функция позвоночника.

Практика. Упражнения на растягивание и сжимание позвоночника.

2. Общеразвивающие упражнения, ходьба и бег.

Теория. Виды общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, их значение.

Практика. Выполнение общеразвивающих упражнений, в том числе со спортивным оборудованием и инвентарем (гимнастическая скамейка, ленточки, флажки, мячи, скакалки). Выполнение разных видов бега (с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, спиной вперед, с остановкой на сигнал, с поворотами, со сменой темпа и направления).

Выполнение разных видов ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с высоким подниманием бедра, широким шагом, спиной вперед, скрестным шагом вперед и назад).

3. Акробатические упражнения.

Теория. Понятие «акробатика». Техника выполнения акробатических упражнений. Правила безопасности на занятиях по акробатике, использование гимнастических ковриков.

Практика. Выполнение акробатических упражнений: «Самолет», «Корзинка», «Ласточка», «Мостик», «Березка», «Улитка».

4. Акробатические группировки, перекуты, кувырки.

4.1. Акробатические группировки.

Теория. Понятие «акробатическая группировка». Значение группировки.

Практика. Освоение техники выполнения группировки. Игры «Где же наши детки?», «Прятки», «Колобочки».

4.2. Акробатические перекуты.

Теория. Понятие «перекут» в акробатике. Виды перекутов. Техника выполнения.

Практика. Игры «Ванька-Встанька», «Ай, качи-качи-качи». Выполнение разных видов перекутов: перекуты из группировки, сидя на краю мата; перекуты из группировки лежа на спине, перекуты из группировки лежа на боку.

4.3. Акробатические кувырки.

Теория. Понятие «кувырок». Техника выполнения.

Практика. Выполнение разных видов кувырка с последующим усложнением: кувырок-перекут (плавный); кувырок вперед (с отталкиванием двумя ногами); кувырок вперед с быстрым вставанием и выпрямлением; кувырки вперед несколько раз подряд; кувырок назад с места из группировки в положении приседа спиной к мату.

1.4. Планируемые результаты

Метапредметные результаты. У детей развиты гибкость, пластичность, подвижность суставов, навыки владения своим телом, умения группироваться при падении во время двигательной активности.

Личностные результаты. Дети проявляют интерес к акробатике. Демонстрируют волю и стремление к достижению желаемого результата.

Предметные результаты. У детей сформированы первичные представления об акробатических упражнениях, группировках, перекатах и кувырках, их положительном влиянии на здоровье человека. Дети умеют правильно выполнять акробатические упражнения, группировки, перекаты, кувырки.

2. Организационно-педагогические условия

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в музыкальном зале, совмещенном с физкультурным. Зал перед каждым занятием проветривается, проводится влажная уборка.

Перечень необходимого оборудования и инвентаря

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование</i>	<i>Количество</i>
1.	Гимнастический мат	2
2.	Гимнастический коврик	15
3.	Гимнастическая скамейка	2
4.	Скакалка	15
5.	Гимнастическая ленточка	30
6.	Флажок	30
7.	Мяч большой (диаметр 20см.)	15

Для проведения занятий необходимы: магнитофон, аудиозаписи. Музыкальное сопровождение подбирается с учетом принципа доступности восприятия, соответствия темпа движения и ритма музыки.

Единая форма для занятий имеет большое гигиеническое и воспитательное значение.

Требования к одежде детей:

- костюм для занятий должен быть удобным, достаточно эластичным, чтобы не сковывать движения ребенка;
- желательно, чтобы костюм был красивым – это подтягивает, побуждает красиво двигаться, сохранять правильную осанку;
- заниматься лучше в чешках, носочках или босиком;
- длинные волосы, чтобы не мешали выполнять упражнения, необходимо собрать в пучок на затылке.

Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагога. Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы (Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и других служащих, утвержден Приказом Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 N 761н).

Методические материалы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Акробатика для дошкольников» разработана на основе программы «Старт» Л.В.Яковлевой, Р.А.Юдиной.

Педагогическая деятельность строится по принципу дидактики - «от простого к сложному» и по правилу оздоровительной направленности - «не навреди здоровью».

Принципы построения общеразвивающей программы

1. Принцип *сознательности и активности.* Эффективность занятий возможна лишь при активном отношении ребенка к занятиям. Так как по настоящему активным ребенок может быть только в деятельности, которая направлена на

удовлетворение осознаваемых им самим потребностей, то объяснение педагога под влиянием физических упражнений повышает интерес детей к занятиям.

2. Принцип *наглядности*. У дошкольников двигательный опыт мал. Поэтому при обучении физическим упражнениям нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных, звуковых ориентиров.

3. Принцип *систематичности* предполагает учет постепенности, последовательности, регулярности занятий. Занятия начинаются с простых и легких, известных детям упражнений. По мере роста функциональных возможностей предлагаются более сложные упражнения.

4. Принцип *индивидуального подхода и доступности* предусматривает учет возрастных возможностей и индивидуальных особенностей детей, их физической подготовленности.

В программу занятий по акробатике входят:

- общеразвивающие упражнения, в том числе со спортивным оборудованием и инвентарем (гимнастическая скамейка, ленточки, флажки, мячи, скакалки), разные виды ходьбы и бега (направлены на развитие физических качеств (сила, гибкость, быстрота, ловкость, координация, выносливость) и совершенствование функциональных возможностей организма, которые способствуют повышению работоспособности и быстрому усвоению акробатических упражнений);
- акробатические упражнения;
- акробатические группировки, перекаты и кувырки.

Все занятия проводятся в игровой форме, в основе которой партнерская позиция взрослого. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка, что способствует формированию интереса к занятиям и лучшему усвоению материала, следовательно, оптимальному воздействию упражнений на организм.

Подражательные движения – самый доступный для детей способ восприятия двигательной деятельности. Приемы показа подражательных движений используются в зависимости от сложности того или иного упражнения. Показ сопровождается объяснением того, как двигаются при этом разные части туловища.

Используются следующие методы обучения: практические, наглядные, словесные.

Каждое занятие состоит из трех частей - подготовительной, основной и заключительной.

Общее назначение подготовительной части занятия - подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части являются: организация группы, повышение внимания и эмоционального состояния детей; умеренное разогревание организма.

Основными средствами подготовительной части являются разные виды ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения, в том числе со спортивным оборудованием, инвентарем.

Средства основной части занятия: акробатические упражнения, группировки и перекуты, кувырки, подвижные игры и игры малой подвижности. При выполнении акробатических упражнений, группировок, перекутов и кувырков обязательно учитывается пол ребенка, его анатомо-физиологические особенности, состояние опорно-двигательного аппарата и физическая подготовленность. В зависимости от данных факторов учебный материал может быть сокращен или дополнен. Педагогом обеспечивается страховка ребенка.

Основными средствами заключительной части являются разные виды ходьбы, упражнения на расслабление, короткие беседы, релаксация.

Перечень дидактических пособий

<i>№ n/n</i>	<i>Наименование, автор</i>	<i>Издательство, год издания</i>
1.	<i>Барилле А. «Как устроено тело человека».</i>	<i>ООО «Де Агостини», 2017г.</i>

2.	<i>Козлова С.А.</i> Тематический словарь в картинках. Я и мое тело: Тело человека (части тела).	Москва, Школьная Пресса, 2015г.
3.	<i>Лукьянов М.О.</i> Моя первая книга о человеке.	Москва: ООО «Орбелла», 2015.-95с.

2.2. Формы контроля и оценочные материалы

Результаты освоения детьми общеразвивающей программы систематически отслеживаются в течение учебного года в ходе текущих занятий, на контрольных открытых и итоговых занятиях.

Предварительный контроль. Проводится в начале года для проверки умений и навыков на начало обучения.

Текущий контроль. Проводится на каждом занятии в виде педагогического наблюдения, с учетом результатов участия в соревновательных и показательных выступлениях.

Итоговый контроль проводится в виде показательного выступления в конце года. Позволяет выявить общую динамику изменения физической подготовки детей.

Диагностика навыков выполнения акробатических упражнений, группировки, перекатов и кувырков осуществляется по программе Яковлевой Л.В., Юдиной Р.А. «Старт».

Диагностическая карта

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Акробатические упражнения						Акробатические группировки, перекаты, кувырки.		
		«Самолет»	«Корзинка»	«Ласточка»	«Мостик»	«Березка»	«Улитка»	группировки	перекаты	кувырки
1.										

При проведении контрольных мероприятий оценке подлежат:

- точность движений рук и ног (соответствие техники выполненных элементов заданным параметрам);
- легкость исполнения (выполнение движений без видимых усилий);
- высокая амплитуда выполнения акробатических элементов;
- слитность движений (плавность переходов от движений к движениям при отсутствии видимых остановок);
- самостоятельность выполнения акробатических упражнений, группировки, перекатов и кувырков.

<i>Уровень</i>	<i>Показатель</i>
Высокий	Ребенок выполняет акробатические упражнения, группировки, перекаты и кувырки самостоятельно, точно, легко, плавно, с высокой амплитудой.
Средний	Ребенок выполняет акробатические упражнения, группировки, перекаты и кувырки с помощью/при подсказке взрослого. Не все элементы ребенок выполняет точно, легко, плавно, с высокой амплитудой.
Низкий	Ребенок выполняет отдельные упражнения самостоятельно, основные - в совместной деятельности со взрослым. При выполнении акробатических упражнений, группировок, перекатов и кувырков упражнений нет точности, легкости, плавности; низкая амплитуда выполнения акробатических элементов.

Для определения подвижности всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичности мышц и связок применяется диагностический тест «Наклон вперед из положения, стоя на скамейке» (Рунова М.А.). Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать педагог). По линейке,

установленной перпендикулярно скамье, регистрируется тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста используется игровой прием «достань игрушку».

Результаты реализации программы представляются в разных формах: открытое занятие, спортивный праздник, показательное выступление.

3. Список литературы

Перечень литературы, необходимой педагогу для успешной реализации общеразвивающей программы

1. Шукшина С.Е. Я и мое тело. Программа занятий, упражнения, дидактические игры. Методическое пособие для педагогов, родителей.- М.:Школьная Пресса, 2011г.-96с.
2. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений. Программа «Старт». – М.:Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2014г.

Ссылки на интернет-источники для родителей

- 1.Федеральный портал информационно-просветительской поддержки родителей «Растимдетей.рф» <https://xn--80aidamjr3akke.xn--p1ai/categories/igry-doshkolniki>
- 2.Акробатика для детей <https://rekvizit.info/akrobatika-dlya-detej/>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324178268299309921576629244695660457501990498062

Владелец Андреева Галина Владимировна

Действителен с 10.01.2023 по 10.01.2024