

144

Управление образования администрации Бейского муниципального
района Республики Хакасия

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Бейский Центр детского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 4
от «12» 03 2025 г.



Приказ № 12 от «12» 03 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно –
спортивной направленности
«Здоровишка»

Уровень программы: ознакомительный
Возраст обучающихся: 5 – 7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:
Скасырская Ирина Владиславовна,
педагог дополнительного образования

с. Бея, 2025 год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Пояснительная записка

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 акробатике позволяет успешно решать задачи гармонического развития детей любого возраста.

За последние годы динамика здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Важную роль при этом играет своевременное и правильно организованное физическое воспитание, одной из основных задач которого является развитие и совершенствование движений.

Недостаток движения, обусловленный современным образом жизни, успешно восполняется занятиями акробатикой. 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.

Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и способностей ребёнка, т.е. является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям обучающихся.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством укрепления здоровья дошкольников. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств, в процессе освоения акробатических упражнений.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – физкультурно – спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что она соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития современных детей. Акробатика, привлекает прежде всего своей доступностью. 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.

Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов. Акробатические занятия разносторонне воздействуют на организм детей. Выполнение акробатических упражнений благотворно влияет на рост и физическое развитие детей. Занятия в детском объединении «Здоровишка» позволяют развивать творческие задатки дошкольников.

Акробатические упражнения - открывают для этого огромные возможности. Они положительно влияют не только на двигательные способности физических качеств, но и на улучшение телосложения, на выработку правильной осанки – что особенно важно, так как в более позднем возрасте исправить ее дефекты значительно труднее. Акробатические упражнения предупреждают травматизм, так как 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 формирует устойчивый интерес и желание заниматься спортом, формируются навыки обращения со спортивным оборудованием (ленточки, обручи, мячи, скакалки, гимнастическая скамейка и т.д.) Музыкальное сопровождение на занятиях акробатикой развивает музыкальных слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой.

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

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

Отличительная особенность программы - привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами гимнастики и акробатики. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

Адресат программы дети в возрасте 5 – 7 лет.

Уровень программы ознакомительный.

Объем программы – 144 часа.

Сроки реализации программы - 1 год обучения.

Формы обучения: очная, с применением дистанционных образовательных технологий. Необходимость дистанционной формы обучения обусловлена различными факторами, среди которых можно назвать:

- работа с часто болеющими детьми;
- работа с обучающимися во время активированных дней или карантина;
- участие в дистанционных конкурсах.

Для реализации занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, педагогом разрабатываются информационные материалы (тексты, презентации, изображения, видео- и аудиозаписи, ссылки на источники информации и т.п.) и задания для обучающихся, которые могут размещаться: в группах объединения в мессенджерах (например, Сферум); направляться по электронной почте.

Для организации контроля работы в дистанционном режиме педагог, используя указанные выше способы, направляет учащимся вопросы, тесты, практические задания и т.п. и, затем дает обратную связь каждому ребенку. При необходимости педагог организует анализ видеозаписей выполнения обучающимися упражнений.

Режим занятий - два занятия в неделю по 2 учебных часа (1 занятие - 30 мин, перемена 10 мин).

Форма организации деятельности детей: групповая. Группы комплектуются из детей близких по возрасту. Для эффективности индивидуального и дифференцированного подхода наполняемость в группе – не более 10 детей, по индивидуальному маршруту 2 ребенка.

Формы проведения занятий разнообразны: фронтальная (работа со всеми одновременно), групповая (разделение детей на группы для выполнения определённой работы). Однако при отработке технических действий часто применяется индивидуальная форма занятий (ребёнку даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей).

Структура и методические особенности занятий

Акробатика не требует специального оборудования, нужны только гимнастические маты, мягкий ковер, желание заниматься детям и родителям. К каждому акробатическому элементу дается ряд подготовительных и подводящих упражнений, которые помогают ребёнку правильно и быстро усвоить движения. В качестве средств развития гибкости на занятиях по акробатике детям предлагаются упражнения на растягивание: наклоны, «мостики», «корзиночки», «кораблики», «пружинки». Таким образом, занятия дают детям представления о разнообразии движений, развивают пластику и артистичность, улучшают телосложение, способствуют выработке правильной осанки, воспитывают волю, выносливость, способствуют выработке правильной осанки, воспитывают волю, выносливость. Работа базируется по принципу дидактики «от простого к сложному» и принципу оздоровительной направленности: правило – «не навреди здоровью», разнообразие и новизна в подборе акробатических упражнений.

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, повышения внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма. Основными средствами подготовительной части являются: строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, несложные прыжки, упражнения на внимание и быстроту реакции. Все эти упражнения используются в умеренном темпе и направлены на подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной системы

Методические особенности. В зависимости от задач занятия педагог может воспользоваться различными методическими способами проведения упражнений, которые сложились и широко применяются в спортивной практике. При обычном способе педагог сочетает объяснение об упражнении с одновременным его показом. По окончании одного упражнения педагог показывает следующее. Для выполнения упражнений дети могут располагаться в колонне, в шеренге, в кругах и т.д. Поточный метод предлагает выполнение упражнений без остановки. Показ и объяснение осуществляют по ходу выполнения упражнений. Такой способ выполнения упражнений повышает интерес у детей, увеличивает моторную плотность занятий и обеспечивает решение подготовительной части в более короткое время. При проходном методе упражнения выполняют на ходу или со значительным перемещением детей. Это позволяет варьировать упражнение, использовать различные повороты, прыжки.

Задачами основной части занятия являются: развитие и совершенствование основных физических качеств, формирование правильной осанки, воспитание волевых и моральных качеств, творческой активности, обучения основным прикладным навыкам, изучение и совершенствование специальных упражнений акробатики. Средства основной части занятия: акробатические упражнения, группировки перекаты, кувырки и упражнения на снарядах, растягивания и расслабления. Специальные упражнения для формирования правильной осанки, хореографические упражнения, равновесия, ритмические, прикладные упражнения, специальные виды ходьбы и бега, упражнения на связь движений с музыкой. Для того чтобы избежать перегрузки, нужно своевременно определить степень утомления каждого ребенка и если нужно снизить нагрузку. Недостаточная нагрузка также не побуждает к высокой активности и не дает положительных результатов.

К основным методам обучения относятся показ техники упражнений и объяснение. Посредством этого у детей создаются представления о движениях. Для освоения акробатического упражнения предлагается ряд подготовительных действий, которые помогут детям правильно и быстро освоить движение. Упражнения подбираются таким образом, чтобы сохранилась поэтапность их выполнения в процессе обучения. Целесообразно подбирать хорошо знакомые ребенку движения и только одно давать для разучивания.

Основные задачи заключительной части занятия – постепенное снижение нагрузки; подготовка к предстоящей деятельности; подведение итогов занятия. Основными средствами заключительной части являются: различные формы ходьбы, спокойные танцевальные шаги, упражнения на расслабления, плавные движения руками, несложные, спокойные упражнения на связь движений с музыкой, малоподвижные игры, релаксация.

В заключительной части постепенно снижается нагрузка и подводятся итоги проделанной работы. Применение упражнений на расслабление, потряхивание ног и рук ускоряет восстановительные процессы в мышцах. Для успокоения нервной системы применяются спокойные игры, плавные и мягкие движения руками, медленные и спокойные танцевальные шаги. В повседневной жизни необходимо применять метод самостоятельной отработки упражнений. Более способные воспитанники активно помогают остальным детям.

Цель программы: Развитие индивидуальных способностей ребенка, через овладение основами акробатики. Сохранение и укрепление здоровье детей.

Задачи программы:

Образовательные:

- сформировать основные знания о здоровом образе жизни, о влиянии физических упражнений на здоровье;
- сформировать знания по технике безопасности при выполнении упражнений;
- обучить акробатическим упражнениям;
- сформировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий;
- обучить навыкам выполнения общеразвивающих упражнений, танцевальных и гимнастических упражнений;
- сформировать умения быстро переходить от выполнения одних движений к другим.

Развивающие:

- развить творческие способности детей;
- развить самоконтроль;
- развить физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть);
- сформировать эстетические качества (музыкальность, выразительность).

Воспитательные:

- сформировать познавательный интерес и желание заниматься спортом;
- сформировать общечеловеческие ценности, воспитать волевые и нравственно – этические качества;
- воспитать доброжелательное отношение к сверстникам в совместной двигательной деятельности.

Содержание программы

Учебный план

№п/п	Названиераздела, тема	Количествочасов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1.	Акробатические упражнения Промежуточная аттестация	74 2	2	72 2	Педагогическое наблюдение
Раздел 2.	Ритмико-гимнастические упражнения.	22	2	20	Педагогическое наблюдение
Раздел 3.	Упражнения с гимнастическими предметами	22	2	20	Педагогическое наблюдение
Раздел 4.	Творческая деятельность	24	2	22	Контрольные испытания (зачет)
	Итогочасов:	144	8	136	

Содержание учебного плана

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 упражнений.

Раздел «Акробатические упражнения», промежуточная аттестация.

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки обучающихся, коррекцию двигательных нарушений и формирование морально-волевой сферы. Учебный 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
- для развития быстроты
- для развития выносливости
- для развития ловкости
- для развития гибкости

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 поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочерёдно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднимание 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 поочерёдно 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), используется 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.

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, умеренно)

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 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).

Планируемые результаты В результате освоения содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровишка» у обучающихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья.

Предметные результаты:

- знание основ здорового образа жизни, влияния физических упражнений на здоровье;
- знание техники безопасности при выполнении физических упражнений;
- сформированность общих и специальных физических умений и навыков;
- сформированность навыков выполнения общеразвивающих, танцевальных и гимнастических упражнений;
- сформированность навыков выполнения акробатических упражнений;
- повышен уровень физической подготовки;
- умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим.

Метапредметные результаты:

- развитие творческих способностей детей;
- развитие самоконтроля у обучающихся;
- развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести);
- сформированность эстетических качеств (музыкальности, выразительности).

Личностные результаты:

- сформированность познавательного интереса и желания заниматься спортом;
- воспитание волевых и нравственно – этических качеств;
- воспитание доброжелательного отношения к сверстникам в совместной двигательной деятельности.

Раздел 2. Организационно - педагогические условия реализации программы

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала	Дата окончания	Всего учебных	Всего учебных	Количество учебных	Режим занятий
--------------	-------------	----------------	---------------	---------------	--------------------	---------------

(или группа)	обучения по программе	обучения по программе	недель	дней	часов	
1 подг.гр.	15.09.2024	30.05.2025	36	72	144	два раза в неделю по два занятия, продолжительность каждого 30 мин.
2 подг.гр.	15.09.2024	30.05.2025	36	72	144	два раза в неделю по два занятия, продолжительность каждого 30 мин.

Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение: занятия проводятся в зале, площадью 50 кв. метров, освещение в зале стандартное, имеется 2 запасных выхода по технике безопасности, деревянное покрытие пола.

Наименование средств материально-технического обеспечения:

Технические средства обучения – музыкальный центр, мультимедийный проектор, экран;

Экранно-звуковые пособия – фонотека аудиозаписями музыкальными, мультимедийные презентации, фото-и видеоматериалы;

Учебно-практическое оборудование – гимнастические коврики 10 шт, скамейка гимнастическая 3 шт, гимнастические маты 14 шт, палки гимнастические 10 шт, фитбол-мячи 2 шт, мячи резиновые 2 шт, утяжелители песком 4 шт, гимнастические ленты, обручи 8 шт, вертикальная стена без плинтуса, мелкий инвентарь (кегли, скакалки, кубики, массажные мячики), аптечка 1 шт.

Спортивная форма (обеспечивают родители):

1. Футболка
2. Шорты
3. Спортивный костюм
4. Спортивная обувь (чешки)

Методические и информационные материалы:

Для успешного усвоения детьми предлагаемого материала во время занятий используется специальная литература по акробатике, оздоровительной гимнастике.

Кадровое обеспечение:

Для реализации программы необходим педагог дополнительного образования, имеющий специальное и педагогическое образование.

Формы аттестации

В процессе освоения программы для отслеживания результативности общеобразовательного процесса используется мониторинг физического развития и личностных достижений, обучающихся в течение учебного года:

- входящая диагностика (октябрь);
- итоговая аттестация (май).

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня умений и возможностей детей и определения уровня физической подготовленности, а также наличия или отсутствия нарушений осанки.

и.

Формы: педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога. Диагностика физических качеств проводится с каждым ребенком индивидуально по тестовым методикам.

Время проведения входной диагностики педагог заполняет тестовые карты.

Промежуточная аттестация предусмотрена 1 раз в год в январе, с целью выявления уровня освоения программы обучающимися и корректировки процесса обучения.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения по программе.

Итоговая аттестация общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляется в форме контрольных испытаний (зачетов), открытого мероприятия (в разной форме)

Оценочные материалы (Приложение 1)

Список литературы

1. Белохвостов, Б.Н. Вольтижная акробатика / Б.Н. Белохвостов. - Москва: СИНТЕГ, 2018. - 127 с.
 2. Игнашенко, А.М. Акробатика / А.М. Игнашенко. - М.: ЁЁ Медиа, 2018. - 171 с.
 3. Козлов, В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика / В.В. Козлов. - М.: Владос, 2015. - 629 с.
 4. Коркин, В. П. Акробатика / В.П. Коркин. - М.: ЁЁ Медиа, 2018. - 994 с.
 5. Коркин, В. П. Гимнастика и акробатика в семье / В.П. Коркин. - М.: Польмя, 2018. - 489 с.
 6. Коркин, В.П. Акробатика. Каноны терминологии / В.П. Коркин, В.И. Аракчеев. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 143 с.
 7. Погремушка "Акробатик". - Москва: Огни, 2017. - 768 с.
 8. Сосина, В.Ю. Акробатика для всех / В.Ю. Сосина. - М.: Олимпийская литература, 2016. - 847 с.
 9. Спортивная акробатика. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 238 с.
- Список интернет-источников:
- 1 <http://c9h13no3.ru/tempovaya-akrobatika-2/>
 - 2 <http://sportmixspb.ru/akrobatika.html>
 - 3 <http://www.acrobatica-russia.ru/>
 - 4 <http://www.akrobatspb.ru/>
 - 5 http://artgym.at.ua/publ/knigi_i_zhurnaly/6
 - 6 http://fizkult-ura.ru/physical_kachestva/57
 - 7 http://fizkult-ura.ru/physical_kachestva/84
 - 8 <http://www.fizkult-ura.ru/books/acrobatics>
 - 9 <http://www.sportpressa.ru/>
 - 10 <https://ru.wikipedia.org/wiki/>
 - 11 <http://www.akrobatspb.ru/>
 - 12 <http://c9h13no3.ru/tempovaya-akrobatika-2/>
 - 13 <http://www.youtube.com/watch?v=tG9xvnS5KlQ>
 - 14 <http://www.acrobatica-russia.ru/>

Приложения 1.

Мониторинг освоения программы «Здоровишка».

Акробатические упражнения					Общее количество баллов	Общий уровень
звёздочка	стойка на лопатках	мостик	полушпагат			

Уровни освоения программы воспитанниками:

Высокий уровень - ребенок выполняет акробатическое упражнение самостоятельно – 2;

Средний уровень - ребенок выполняет при незначительной помощи взрослого – 1;

Низкий уровень - ребенок выполняет упражнение со значительной помощью взрослого или не выполняет - 0.

Общий уровень

Высокий уровень - 7 - 8

Средний уровень - 4 - 6

Низкий уровень - 0 - 3

Условные обозначения:

Н – начало учебного года;

К – конец учебного года

Формы занятий

Формы проведения занятий: Предусмотрены как теоретические – рассказ, рассказ и одновременный показ упражнений инструктором, беседы с детьми так и практические – выполнения упражнений, разучивание акробатических композиций, выступления на праздниках.

Требования к одежде

Костюм для занятий должен быть удобным, достаточно эластичным, чтобы не сковывать движения. Гимнастический купальник подойдет для занятий девочкам, а шорты в сочетании с майкой могут служить костюмом для мальчиков. Заниматься лучше в чешках или носочках. Единая форма подтягивает детей, имеет большое гигиеническое и воспитательное значение. Длинные волосы у девочек, чтобы не мешали выполнять упражнения необходимо собрать в пучок на затылке.

Требования к подбору музыки В кружке музыка является органической частью движений. Здесь музыка выполняет ряд специальных функций, благодаря музыке занятия являются эффективным средством эстетического воспитания.

Музыка помогает воспитывать чувства красоты движения, культуры поведения; музыка имеет важное значение при обучении движениям в особенности при воспитании выразительности и артистичности; музыка обладает большой силой эмоционального воздействия, что способствует вниманию, работоспособности детей, усиливает эффект применения физических упражнений; музыкальное сопровождение облегчает работу инструктора по физической культуре, освобождая его от регулирования темпа и ритма упражнений с помощью подсчета, благодаря чему создаются более благоприятные условия для управления педагогическим процессом.

В работе с детьми используется эстрадная, классическая, народная музыка, детские песни современных композиторов.

4. Методическое обеспечение.

- Наглядные пособия.
- 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

Оснащение зала для физкультурных занятий:

- игровая зона;
- зона обучения;
- тренажёрный уголок;

зона стационарного и мобильного физкультурного оборудования;

- рабочая зона инструктора по физической культуре;
- зона хранения дополнительного и вспомогательного материала.

Итоговое мероприятие

- Выступления детей (спортивные танцы, акробатические композиции) в праздниках: «Папа, мама я — спортивная семья», «Фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», «Спортивных праздниках».
- Отчеты о работе кружка «Акробатика» на методических объединениях, педсоветах.
- Коллективные и индивидуальные показательные выступления воспитанников;
- Соревнования.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428894

Владелец Агбалова Людмила Геннадьевна

Действителен с 30.10.2024 по 30.10.2025