

Краскович Ю.А.
Краскович Ю.А.

Индивидуальный предприниматель
Краскович Юлия Александровна



Общеразвивающая программа
«Акробатика для детей»

2021 г. Раменское

1	Пояснительная записка	стр.3
2	Учебно - тематический план	стр.11
3	Содержание дополнительной образовательной программы	стр.11
4	Методическое обеспечение	стр.31
5	Список литературы	стр.33

1. Пояснительная записка.

Образовательная программа «Акробатика» имеет общеразвивающую 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.

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.

Разработка дополнительной образовательной программы физической направленности «Акробатика» вызвана необходимостью укрепления здоровья воспитанников, их разностороннего физического развития и совершенствования физической подготовки.

Материал программы рассчитан на последовательное расширение практических умений и навыков.

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 воспитанников.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством укрепления здоровья детей. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки,

воспитанию и развитию основных физических качеств, в процессе освоения акробатических упражнений.

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.

Актуальность

Данной 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 3 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.

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.

Педагогическая целесообразность

Целесообразность программы обоснована её ориентацией на поддержку каждого воспитанника в его саморазвитии по индивидуальной траектории обучения.

Цель и задачи программы

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

Задачи программы

Оздоровительные:

- ✓ сохранять и укреплять здоровье детей;
- ✓ способствовать улучшению работоспособности детского организма;
- ✓ формирование правильной осанки и навыков координации движений.

Образовательные:

- ✓ обучение акробатическим упражнениям;
- ✓ формирование правильные двигательные умения и навыков выполнения отдельных двигательных действий;
- ✓ обеспечить осознанное овладение движениями;
- ✓ формирование умений быстро переходить от выполнения одних движений к другим.
- ✓ формирование специальных компетенций в области спортивной акробатики и ЗОЖ;

Развивающие:

- ✓ развитие творческих способностей детей;
- ✓ содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
- ✓ развивать самоконтроль;
- ✓ развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести);
- ✓ формирование эстетических качеств (музыкальности, выразительности).

Воспитательные:

- ✓ формирование познавательного интереса и желание заниматься спортом;
- ✓ формирование общечеловеческих ценностей, воспитание волевых и нравственно – этических качеств;
- ✓ воспитание сознательной дисциплины, воли;
- ✓ воспитание доброжелательного отношения к сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- ✓ побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений

Отличительные особенности программы от уже существующих.

Главной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки 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

Возраст детей, участвующих в реализации программы

Возраст детей – 5-15 лет.

Сроки реализации программы - 1 год.

Наполняемость группы не более 12 воспитанников, занятия кружка проводятся 1 раз в неделю, 4-5 раз в месяц. Дни и время занятий выбирается в зависимости от учебной нагрузки и в соответствии с расписанием непрерывной образовательной деятельности. *Продолжительность образовательного процесса одного занятия 25 минут.* Общая продолжительность программы в год – 32 занятия (800 минут.). В зависимости от индивидуальных способностей детей материал может быть сокращён или дополнен. реализация программы осуществляется в соответствии с годовым календарным графиком ИП Краскович Ю.А. Содержание работы определено тематическим и перспективным планированием.

Структура и методические особенности занятий (этапы)

Спортивная акробатика не требует специального оборудования, нужны только гимнастические маты, мягкий ковер, желание заниматься детей и родителей. К каждому акробатическому элементу дается ряд подготовительных и подводящих упражнений, которые помогают ребенку 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 кружка 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 спортивного кружка «Акробатика» 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, элементы современного танца, 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.

Методические особенности. К основным методам обучения относятся показ техники упражнений и объяснение. Посредством этого у детей создаются представления о движениях. Обычно на занятиях разучиваемое упражнение показывает инструктор по физической культуре. 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.

Методические особенности. 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.

Формы и режим занятий

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).

Ожидаемые результаты и способы их проверки

В процессе занятий акробатикой по данной образовательной программе, предполагается получение следующих результатов:

- ✓ укрепление здоровья воспитанников;
- ✓ овладение детьми акробатическими упражнениями;
- ✓ овладение пространственными ориентировками в статике и динамике;
- ✓ проявление устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях акробатикой;
- ✓ наличие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, решительности, самостоятельности и инициативы;
- ✓ повышение уровня физической подготовки.
- ✓ соблюдают правила безопасности занятий акробатикой.
- ✓ после проведения обучения предполагается овладение детьми, определенными знаниями, умениями, навыками.
- ✓ выявление и осознание ребенком своих способностей.
- ✓ умение владеть своим телом.
- ✓ умение выполнять упражнения самостоятельно, без помощи инструктора, уверенно, четко и осознанно
- ✓ уменьшается процент заболеваемости.

Мониторинг освоения программы

Мониторинг освоения программы проводится 2 раза в учебном году (октябрь и май). В рамках реализации программы разработаны *критерии уровня умений выполнять акробатические упражнения.*

Мониторинг освоения программы «Акробатика».

Фамилия , имя ребёнка	Акробатические упражнения					Общее	Общий уровень
	звёздочка	стойка на лопатках	мостик	шпагат	стойка на руках		

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 - 8 - 10

Средний уровень - 4 - 7

Низкий уровень - 0 - 3

Условные обозначения:

Н – начало учебного года;

К – конец учебного года

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

- диагностика

2. Учебно-тематический план программы

Возрастная Категория группы	Старшая группа (5-6 лет)			
	Продолжи- тельность 1 занятия	Продолжи- тельность в неделю	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год
Содержательные модели				
Практические занятия	25 мин	25 мин	1	30
Мониторинг	25 мин			2
Всего				32
Объём образовательной нагрузки в часах				(800 мин)

№ п/п	Содержание	Количество мин		Всего минут
		Теор. ч.	Пр.ч.	
1.	<i>Занятие №1</i> Мониторинг: уровень подготовленности детей.	10	15	25 мин
2.	<i>Занятие №2</i> Обучение группировке из положения сидя. Совершенствование группировки из стойки руки вверх.	10	15	25 мин
3.	<i>Занятие №3</i> Обучение группировке из положения лежа на спине. Совершенствование группировки из положения сидя.	10	15	25 мин
4..	<i>Занятие №4</i>	10	15	25 мин

	Обучение группировке из положения лежа на спине, сгруппироваться вперед сед.			
5.	Занятие №5 Обучение перекату «Звездочка». Совершенствование группировки из положения лежа на спине, сгруппироваться вперед сед.	10	15	25 мин
6.	Занятие №6 Обучение перекату вперед. Совершенствование переката «Звездочка» (повторить упражнения занятие № 1, 2)	10	15	25 мин
7.	Занятие №7 Обучение перекату назад. Совершенствование переката вперед (повторить упражнения)	10	15	25 мин
8.	Занятие №8 Обучение кувырку вперед. Совершенствование группировки из разных исходных положений.	10	15	25 мин
9.	Занятие №9 Продолжаем обучение кувырок вперед (повторить все упражнения занятие 7,8)	10	15	25 мин
10.	Занятие №10 Совершенствование группировку разных исходных положений. Обучение кувырок назад.	10	15	25 мин
11.	Занятие №11 Проверить обучение кувырок назад. Обучение стойка на лопатках.	10	15	25 мин
12.	Занятие №12 Провести обучение стойка на лопатках (повторить упражнения занятия 5, 6) Обучение «Мост из положения лежа	10	15	25 мин
13.	Занятие №13 Совершенствование переката «Звездочка». Совершенствование кувырок вперед. Совершенствование кувырок назад.	10	15	25 мин
14.	Занятие №14	10	15	25 мин

	Обучение «Мост из положения лёжа». Обучение кувырку вперед. Совершенствование стойка на лопатках.			
15.	Занятие №15 Обучение стойка на руках (с поддержкой) Стойка в группировке. Стойка махом одной и толчком другой возле стенки (с помощью). Продолжаем обучение «Мост» из положения лежа.	10	15	25 мин
16.	Занятие №16 Продолжаем обучение стойка на руках с поддержкой. Совершенствование «Мост» из положения лежа.	10	15	25 мин
17.	Занятие №17 Обучение переворотом (вправо, влево) Совершенствование стойка на руках (с поддержкой).	10	15	25 мин
18.	Занятие №18 Продолжаем обучение переворотом (вправо и влево). Совершенствование стойка на лопатках.	10	15	25 мин
19.	Занятие №19 Обучение «Мост» на одной руке. Совершенствование переворотов (влево, вправо).	10	15	25 мин
20.	Занятие №20 Обучение «Мост» на одной ноге. Продолжаем обучение «Мост» на одной (ноге) руке.	10	15	25 мин
21.	Занятие №21 Обучение «Мост» на одной ноге. Продолжение обучение «мост» на одной руке.	10	15	25 мин
22.	Занятие №22 Обучение «Мост» на предплечьях. Продолжаем обучение «Мост» на одной ноге. Совершенствование «Мост» на одной руке.	10	15	25 мин
23.	Занятие №23 Обучение «Полушпагат» Продолжаем обучение «Мост» на предплечьях Совершенствование «Мост» на одной руке.	10	15	25 мин
24.	Занятие №24 Продолжаем обучение «Полушпагат». Совершенствование «Мост» на предплечьях.	10	15	25 мин
25.	Занятие №25	10	15	25 мин

	Обучение «Мост» - повторить. Обучение «Шпагат» правой. Совершенствование «Полушпагат». Совершенствование «Мост» из положения лежа.			
26.	Занятие №26 Продолжаем обучение «Шпагат» правой. Совершенствование перекат «Звездочка».	10	15	25 мин
27.	Занятие №27 Обучение «Полушпагат» одноименный Совершенствование «Шпагат»	10	15	25 мин
28.	Занятие №28 Продолжаем обучение «Полушпагат» одноименный. Совершенствование перекат назад.	10	15	25 мин
29.	Занятие №29 Совершенствование стойка на руках (с поддержкой) Совершенствование «Шпагат».	10	15	25 мин
30.	Занятие №30 Совершенствование стойка на руках (с поддержкой) Совершенствование «Шпагат».	10	15	25 мин
31.	Занятие №31 Продолжаем обучение «Шпагат» правой. Совершенствование перекат «Звездочка».	10	15	25 мин
32.	Занятие №32 Мониторинг: уровень подготовленности детей	10	15	25 мин

3. Содержание дополнительной образовательной 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 воспитанников, 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, 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, прыжки со скакалкой)
- для развития ловкости (баскетбол)
- 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), 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).

Занятие № 1

1. Водная часть:

Ходьба: обычная, на носочках, на пяточках.

Бег: на носочках, высоко поднимая колени, бег, чередуя с обычной ходьбой.

О.Р.У.

2. Основная часть:

3. Мониторинг: уровень подготовленности детей.

П/игра «Догони свою пару»

4. Заключительная часть:

Ходьба упражнения на дыхания.

Занятие № 2

1. Вводная часть:

Ходьба обычная, на носочках с различными положениями рук, на пяточках.

Бег в различных направлениях, чередуя с обычной ходьбой.

О.Р.У.

2. Основная часть:

Обучение группировке из положения сидя.

Ипупор сидя сзади 1-2 сгруппироваться, 3-4 выпрямиться.

Совершенствование группировки из стойки руки вверх.

П/игра «День и ночь»

3. Заключительная часть:

Ходьба. Упражнение на дыхание.

Занятие № 3

1. Вводная часть:

Ходьба: на носочках, на наружных сторонах стоп, чередуя с обычной ходьбой.

Бег: на носках, сильно сгибая ноги назад, чередуя с ходьбой.

О.Р.У.

2. Основная часть:

Обучение группировке из положения лежа на спине.

Ип. лежа на спине, руки вверх 1-поднять колени к груди, 2-Ип.

Совершенствование группировки из положения сидя.

П/игра «Чье звено быстрее соберется»

3. Заключительная часть:

Ходьба упражнения на дыхание.

Занятие № 4

1. Вводная часть:

Ходьба: обычная, перекатом с пятки на носок.

Бег на носках мелким и широким шагом, чередуя с ходьбой.

О.Р.У.

2. Основная часть:

Обучение группировке из положения лежа на спине, сгруппироваться вперед сед.

Ип – лежа на спине, руки вверх 1-поднять колени к груди, 2-Ип.

Ип – то же самое 1-поднять правое колено к груди захватывая руками, 2-Ип., 3-4 то же левое.

П/игра «Совушка»

3. Заключительная часть:

Ходьба упражнения на дыхание.

Занятие № 5

1. Вводная часть:

Ходьба: обычная, ходьба в полуприседе, чередуя с обычной ходьбой.

Бег в колонне по одному, мелким и широким шагом, чередуя с обычной ходьбой.

О.Р.У.

2. Основная часть:

Обучение перекату «Звездочка».

Ип – упор сидя сзади, 1- наклон вперед, руки вверх, 2-Ип. Ип – то же 1-наклон к правой ноге, 2 – наклон вперед, 3- тоже к левой, 4 –Ип.

Ип- сидя ноги врозь, руками взяться с тыл. ст. бедра.

1-наклон, набок, л.н. поднять вверх, 2 – ИП, 3-4 влево.

Совершенствование группировки из положения лежа на спине, сгрупп вперед сед.

3. Заключительная часть:

Ходьба упражнения на дыхание.

Занятие № 6

1. Вводная часть:

Ходьба обычная, приставным шагом вперед.

Бег на носках, чередуя с ходьбой.

О.Р.У.

2. Основная часть:

Обучение перекату вперед.

Ип – сед на пятках, руки на поясе 1-наклон вперед 2 – Ип.

Совершенствование переката «Звездочка» (повторить упражнения занятие № 1, 2)

П/игра «Перелет птиц»

3. Заключительная часть:

Ходьба упражнения на дыхание.

Занятие № 7

1. Вводная часть:

Ходьба обычная, на носочках, на наружных сторонах стоп, перекатом с носка на пятки.

Бег на носочках, чередуя ходьбой.

О.Р.У.

2. Основная часть:

Обучение перекату назад.

Ип. упор сидя сзади 1-группировка, 2 –Ип.

Ип. лежа на спине, руки вверх 1-сгруппиров. 2-Ип.

Ип. сед в группировке 1- перекал назад, 2-Ип.

Ип. усед 1-перекал, 2-Ип.

Совершенствование перекалa вперед (повторить упражнения)

1. *П/игра «Фигура»*

2. Заключительная часть:

Ходьба упражнения на дыхание.

Занятие № 8

1. Вводная часть

Ходьба обычная, на носках, на пяточках.

Бег обычный, выбрасывая прямые ноги вперед, чередуя ходьбой.

О.Р.У.

2. Основная часть:

Обучение кувырку вперед.

Ип. – упор сидя сзади – 1 группировка, 2-Ип

Ип. – сед в группировке – 1 перекал назад, 2-Ип.

Ип. – упор стоя ноги врозь 1-2 кувырок вперед в сед ноги врозь.

Совершенствование группировки из разных исходн. положений.

П/игра «Мы веселые ребята»

3. Заключительная часть: Ходьба упражнения на дыхание.

Занятие № 9

1. Вводная часть:

Ходьба обычная, на носочках с различными положениями рук.

Бег на носочках, чередуя с ходьбой.

О.Р.У.

2. Основная часть:

Продолжаем обучение кувырок вперед (повторить все упражнения занятие 7,8)

П/игра «Угадай чей голосок»

3. Заключительная часть:

Ходьба упражнения на дыхание.

Занятие № 10

1. Вводная часть:

Ходьба обычная, приставным шагом в правую и в левую стороны, чередуя с обычной с обычной ходьбой.

Бег на носочках, змейкой, чередуя с обычной ходьбой.

О.Р.У.

2. Основная часть:

Совершенствование группировку разных ис. пол. Обучение кувырок назад.

Ип- упор сидя сзади 1- сгруппироваться, 2- Ип

Ип. – сед в группировке 1-перекат назад, 2-Ип.

Ип- упор присев 1 – перекаат назад в группир. Поставить руки ладонями на пол к плечам,

2- Ип. и обратным перекаатом

П/игра «Пробеги тихо»

3. Заключительная часть:

Ходьба упражнения на дыхание.

Занятие № 11

1. Вводная часть:

Ходьба обычная, врассыпную в колонке по одному.

Бег на носочках, чередуя с ходьбой.

О.Р.У.

2. Основная часть:

Проверить обучение кувырок назад.

Обучение стойка на лопатках.

Ип. – лежа на спине, руки вверх 1-поднять ноги, 2-Ип.

ИП - то же 1-2 коснуться ногами за головой, 3-4 Ип.

П/игра «Веселые соревнования»

3. Заключительная часть:

Ходьба упражнения на дыхание.

Занятие № 12

1. Вводная часть:

Ходьба обычная, на носочках в полуприседе.

Бег на носочках, врассыпную, чередуя ходьбой.

О.Р.У.

2. Основная часть:

Провести обучение стойка на лопатках (повторить упражнения занятия 5, 6)

Ип. – лежа на спине, головой гимн. Стенке взяться руками за 2-ую рейку, 1- согнуть ноги, колени приблизить к груди, 2 Ип.

Ип.- тоже 1-2 сгибая ноги, поднять на верх перекатиться на лопатки и коснуться ногами стенки, 3-4 Ип.

Ип.- тоже 1-2 поднять ноги коснуться ст. 3-4 Ип.

Обучение «Мост из положения лежа»

П/игра «Ловля обезьян»

3. Заключительная часть. Ходьба, упражнения на дыхание

Занятие № 13

1. Вводная часть:

Ходьба обычная, по кругу, в полуприседе с выпадами, чередуя с обычной ходьбой.

Бег на носочках, чередуя с ходьбой.

О.Р.У.

2. Основная часть:

Совершенствование переката «Звездочка».

Совершенствование кувырок вперед.

Совершенствование кувырок назад.

П/игра «У медведя во бору»

3. Заключительная часть:

Ходьба упражнения на дыхание

Занятие № 14

1. Вводная часть:

Ходьба в колонне по одному, на носочках с различными положениями рук, чередуя с обычной ходьбой.

Бег на носочках, высоко поднимая колено, чередуя с ходьбой.

О.Р.У.

2. Основная часть:

3. Обучение «Мост из положения лёжа».

4. Совершенствование стойка на лопатках

П/игра «Космонавты»

5. Заключительная часть:

Ходьба упражнения на дыхание.

Занятие № 15

1. Вводная часть:

Ходьба на носочках, на пятках, чередуя с обычной ходьбой.

Бег врассыпную, чередуя с ходьбой в колонне по одному.

О.Р.У.

2. Основная часть:

Обучение стойка на руках (с поддержкой).

Стойка в группировке. Стойка махом одной и толчком другой возле стенки (с помощью).

Продолжаем обучение «Мост» из положения лежа.

П/игра «Гуси - лебеди».

3. Заключительная часть: ходьба упражнения на дыхание.

Занятие № 16

1. Вводная часть:

Ходьба с высоким подниманием колена, врассыпную, чередуя с ходьбой в колене поодному.

Бег на носочках, чередуя с ходьбой.

О.Р.У.

2. Основная часть:

Продолжаем обучение стойка на руках с поддержкой.

Совершенствование «Мост» из положения лежа.

П/игра «Хитрая лиса»

3. Заключительная часть.

Ходьба, упражнения на дыхание.

Занятие № 17

1. Вводная часть:

Ходьба на носочках, на пяточках, на наружных сторонах стоп, чередуя с обычной ходьбой.

Бег на носочках, чередуя с обычной ходьбой.

О.Р.У.

2. Основная часть:

Обучение переворотом (вправо, влево).

Совершенствование стойка на руках (с поддержкой).

П/игра «Два Мороза»

3. Заключительная часть:

Ходьба упражнения на дыхание.

Занятие № 18

1. Вводная часть:

Ходьба с различными положениями рук, перекатом с пятки на носок, чередуя с обычной ходьбой.

Бег на носочках.

О.Р.У.

2. Основная часть:

Продолжаем обучение переворотом (вправо и влево).

Совершенствование стойка на лопатках.

Повторение упражнений занятий № 7, 8 за ноябрь месяц.

3. Заключительная часть:

Ходьба упражнения на дыхание.

Занятие № 19

1. Вводная часть:

Ходьба в колонне по одному, врассыпную чередуя с ходьбой в колонне по одному.

Бег на носочках, врассыпную, чередуя с обычной ходьбой.

О.Р.У.

2. Основная часть:

Обучение «Мост» на одной руке.

Совершенствование переверотов (влево, вправо).

П/игра «Медведь и пчелы».

3. Заключительная часть:

Ходьба упражнения на дыхание.

Занятие № 20

1. Вводная часть:

Ходьба на носочках, на наружных сторонах стоп, чередуя с обычной ходьбой.

Бег обычный, чередуя ходьбой.

О.Р.У.

2. Основная часть:

Обучение «Мост» на одной ноге.

Продолжаем обучение «Мост» на одной (ноге) руке.

П/игра «Кого назвали тот и ловит»

3. Заключительная часть.

Ходьба, упражнения на дыхание.

Занятие № 21

1. Вводная часть:

Ходьба обычная, гимнастическим шагом, в полуприседе, с выпадами.

Бег на носочках, враспынную, чередуя с обычной ходьбой.

Перестроение в 3 колонны.

О.Р.У.

2. Основная часть:

Обучение «Мост» на одной ноге.

Продолжение обучение «мост» на одной руке.

П/игра «Перемени предмет»

Белорус. Игра «Заяц – месяц».

3. Заключительная часть:

Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.

Занятие № 22

1. Вводная часть:

Ходьба на носочках, на пяточках перекатом и чередуя обычной ходьбой.

Ходьба в колонне по одному.

Перестроение в 3 колонны.

О.Р.У.

2. Основная часть:

Обучение «Мост» на предплечьях.

Продолжаем обучение «Мост» на одной ноге.

Совершенствование «Мост» на одной руке.

П/игра «Кориун и наседка»

3. Заключительная часть:

Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.

Занятие № 23

1. Вводная часть:

Ходьба обычная, на носочках с различными положениями рук, на пятках приставным шагом правым (левым) боком.

Бег на носочках, змейкой.

Перестроение в 3 колонны.

О.Р.У.

2. Основная часть:

Обучение «Полушпагат».

Продолжаем обучение «Мост» на предплечьях.

Совершенствование «Мост» на одной руке.

П/игра «Мышеловка».

3. Заключительная часть:

Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.

Занятие № 24

1. Вводная часть:

Ходьба обычная, перекатом с пятки на носок, в полуприседе руки на поясе.

Бег на носочках, высоко поднимая колени, чередуя с обычной ходьбой.

Ходьба в колонне по одному.

Перестроение в 3 колонны.

О.Р.У.

2. Основная часть:

Продолжаем обучение «Полушпагат».

Совершенствование «Мост» на предплечьях.

П/игра «Мы веселые ребята»

3. Заключительная часть.

Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.

Занятие № 25

1. Вводная часть:

Ходьба обычная, гимнастическим шагом, в полуприседе, с выпадами (см. консп. № 5, 6 (февраль)).

Бег на носочках, врассыпную, чередуя с обычной ходьбой.

Перестроение в 3 колонны.

О.Р.У.

2. Основная часть:

Обучение «Мост» - повторить.

Обучение «Шпагат» правой.

Совершенствование «Полушпагат».

Совершенствование «Мост» из положения лежа.

П/игра «Ловишка, бери ленту»

Белорус. Игра «Заяц – месяц».

3. Заключительная часть:

Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.

Занятие № 26

1. Вводная часть:

Ходьба обычная, гимнастическим шагом, в полуприседе, с выпадами

Бег обычный, с различными заданиями чередуя с обычной ходьбой.

Ходьба в колонне по одному, перестроение в 3 колонны.

О.Р.У.

2. Основная часть:

Продолжаем обучение «Шпагат» правой.

Совершенствование перекаат «Звездочка».

П/игра «Перемени предмет»

3. Заключительная часть:

Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.

Занятие № 27

1. Вводная часть:

Ходьба обычная, на носочках, на пяточках с высоким подниманием колена.

Бег на носочках, высоко поднимая колени.

Ходьба в колонне по одному, перестроение в 3 колонны.

О.Р.У.

2. Основная часть:

Обучение «Полушпагат» одноименный.

Совершенствование «Шпагат»

П/игра «Догони свою пару».

3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.

Занятие № 28

1. Вводная часть:

Ходьба обычная, в разных направлениях.

Бег на носочках, приставным шагом вперед и назад, чередуя с обычной ходьбой.

Ходьба в колонне по одному, перестроение в 3 колонны.

О.Р.У.

2. Основная часть:

Продолжаем обучение «Полушпагат» одноименный.

Совершенствование перекаат назад.

П/игра «Летает не летает»

3. Заключительная часть.

Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.

Занятие № 29

1. Вводная часть:

Ходьба в колонне по одному, врассыпную.

Бег на носочках, врассыпную, чередуя с обычной ходьбой.

Ходьба в колонне по одному, перестроение в 3 колонны.

О.Р.У.

2. Основная часть:

Обучение «Шпагат».

Совершенствование «Полушпагат» одноименный.

П/игра «Ловишка, бери ленту»

3. Заключительная часть:

Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.

Занятие № 30

1. Вводная часть:

Ходьба в колонне по одному, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок.

Бег обычный змейкой, между предметами, чередуя с обычной ходьбой.

Ходьба в колонне по одному, перестроение в 3 колонны.

О.Р.У.

2. Основная часть:

Продолжаем обучение «Шпагат».

Совершенствование «Мост» на одной руке.

П/игра «Гуси - лебеди».

3. Заключительная часть:

Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание

Занятие № 31

1. Вводная часть:

Ходьба обычная, гимнастическим шагом, в полуприседе, с выпадами

Бег обычный, с различными заданиями чередуя с обычной ходьбой.

Ходьба в колонне по одному, перестроение в 3 колонны.

О.Р.У.

2. Основная часть:

Продолжаем обучение «Шпагат» правой.

Совершенствование перекаат «Звездочка».

П/игра «Перемени предмет»

3. Заключительная часть:

Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.

Занятие № 32

1. Вводная часть:

Ходьба в колонне по одному, на носочках с различными положениями рук, на пяточках, перекатом с пятки на носок.

Бег врассыпную, чередуя с обычной ходьбой.

Ходьба в колонне по одному, перестроение в 3 колонны.

О.Р.У.

2. Основная часть:

Мониторинг: уровень подготовленности детей

П/игра «Ловля обезьян»

Спокойная игра «Возьми и промолчи».

3. Заключительная часть.

Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.

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.
- Коллективные и индивидуальные показательные выступления воспитанников;
- Соревнования.

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.Физическая культура для детей от 2 до 9 лет/ составитель Е.Кулагина.- М.:Астрель:,АСТ,Ф50 2010.