

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ЮНЫХ»**

ПРИНЯТА

Малым педагогическим советом

Отдела дошкольного образования

(протокол от «22» мая 2021г №5)



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

М.Р. Катунова

М.П. (приказ № от 08.06.2021 г. Од от 08.06.2021 г.)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Акробатика. Мои первые шаги»

Возраст учащихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 года

Уровень освоения: общекультурный

Разработчик:

Понятовская Светлана Леонидовна,

педагог дополнительного

образования.

ОДОБРЕНА

Методическим советом

ГБОУ «СПБ ГДТЮ»

(протокол от 08.06.21 г. № 9)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Акробатика. Мои первые шаги» (далее, программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Программа реализуется как самостоятельный курс по выбору родителей. Обучение по программе является платной образовательной услугой. Уровень освоения программы – общекультурный. «Акробатика» в переводе с греческого означает «ходить по краю», «ходить на цыпочках». Занятия акробатикой дарят чувство уверенности владения своим телом, развивают двигательные и физические способности. В настоящее время, физиологическая потребность ребенка в активном движении удовлетворяется не на 100%, он много времени посвящает информационным развивающим играм, обучающим занятиям, просмотру телевизионных программ, что, конечно, крайне важно для его интеллектуального развития. Однако, его природная энергия и активность не находят выхода, накапливается эмоциональное напряжение, ребенок становится вялым и малоактивным. Понимание родителями того, что ребенок слабо владеет своим телом, плохо координирует свои движения приводит к обратной реакции, они начинают крайне предупредительно и бережно общаться с ребенком. Зачастую дети и дома стремятся показать родителям элементарные акробатические упражнения, но выполняют их с ошибками, не технично или даже травмоопасно для них. Задача педагога научить детей делать это правильно, а на совместных занятиях с родителями, объяснить правила безопасного выполнения акробатических упражнений, привить детям радость от физических упражнений. Таким образом, предпосылки включения в образовательный процесс элементов акробатики есть. Акробатика учит владеть своим телом, чувствовать его, координировать себя в пространстве, контролировать чувство страха, уметь его преодолевать, учит как правильно «падать», воспитывает характер, волю к победе, лидерские качества, развивает умение работать в команде. Занятия благотворно влияют на рост и физическое развитие ребенка.

Актуальность программы

В соответствии с современными требованиями модернизации системы образования учащиеся должны получать всестороннее развитие, обучаться не разрозненно взятым курсам, а формировать в целом метапредметные навыки и умения, гибкие компетенции. Обучение должно способствовать формированию личности ребенка, а каждый из предметов вносить свой вклад в формирование «Я» ребенка. Занятия акробатикой восполняют дефицит двигательной активности детей, служат логическим продолжением базового общефизического обучения детей. Здоровье, как одно из приоритетных направлений развития будущего поколения является необходимым условием формирования и воспитания детей. Занятия акробатикой развивают двигательную активность ребенка, координацию, умственные способности, логическое и пространственное мышление, критический взгляд, способность к самосовершенствованию и лидерские качества, развивают чувство уверенности, воспитывают трудолюбие и упорство, что важно для становления «Я» ребенка.

Новизна программы

Отличительные особенности программы заключаются в сочетании уже апробированных методов обучения основам акробатики, «школы», с включением игр-сказок, музыкальных подвижных игр, детских стихотворений и песен, включая элементы

логоритмики. Процесс обучения становится игровым и интересным, раскрывается творческий потенциал ребенка, снимается зажатость тела и эмоций. Индивидуальные и групповые задания подобраны с учетом возраста ребенка и его физиологического состояния.

Наличие в программе совместных занятий с родителями вносят в программу элементы семейной акробатики, парно-групповой. Решают задачу укрепления взаимоотношений в семье родителей и детей, способствуют формированию доверительных отношений, чувства поддержки. Формируют у родителей и детей положительный образ спортивных занятий, на которых можно вместе интересно и активно провести время, научиться новому и стать увереннее в себе.

Адресат программы

Программа разработана для учащихся 5-7 лет. К освоению общеобразовательной общеразвивающей программы допускаются мальчики и девочки, на основании медицинской справки о состоянии здоровья. Отбор учащихся, тестирование не предусмотрено. Начальный этап обучения не предполагает наличие специальных спортивных навыков и умений.

Объем и срок реализации программы

Программа реализуется в объеме 64 часа.

Срок освоения программы – 1 год.

Цель программы

Цель- Развитие индивидуальных особенностей ребенка, раскрытие потенциала его двигательных способностей через обучение акробатике в доступной форме.

Задачи программы

Обучающие - Формировать умение владеть своим телом, координационные навыки, пространственное мышление;

- Формировать умения и навыки общения со сверстниками, индивидуальной и командной работы;
- Формировать потребность у учащихся в двигательной активности, стремление к здоровому образу жизни;

Развивающие - Развивать силовые качества, гибкость, пластичность, чувство равновесия;

- Развивать эмоционально-волевые качества;
- Развивать координацию в пространстве;
- Развивать дружеские межличностные отношения на занятиях;
- Развивать умение самостоятельно выполнять и объективно оценивать результат своей работы.

Воспитательные - Воспитывать активность, самостоятельность, трудолюбие, аккуратность;

- Поощрять дисциплинированность и ответственное отношение к выполнению задания;
- Учить психологически справляться с неудачей.
- Поощрять дружелюбное отношение к членам группы, учить поддерживать своих товарищей, радоваться их успехам;
- Способствовать социальной адаптации ребенка в условиях культурно-развивающей образовательной среды;
 - Активизировать интерес к дальнейшим занятиям спортивной деятельностью.

Условия реализации программы

Условия набора:

К выполнению учебной программы допускаются учащиеся мальчики и девочки возрастом 5-7 лет, на основании медицинской справки о состоянии здоровья. Дополнительные тестирования не осуществляются.

Условия формирования групп:

Группы формируются по возрасту детей: 5 лет, 6 лет, 7 лет.

Допускается в течении года дополнительный набор учащихся в группу на основании пробного занятия.

Нормы наполняемости:

Списочный состав для группы 10 человек.

Уменьшение нормы численности учащихся в группах связано с учетом специфики данной программы, с необходимостью более внимательного и тщательного исполнения правил техники безопасности и индивидуального подхода педагога к ребенку, выполнением заданий, требующих индивидуальной страховки.

Принципы построения программы:

- Принцип личностно - ориентированного подхода к каждому ребенку;
- Принцип сотрудничества и сотворчества;
- Принцип преемственности. После изучения элементарных акробатических упражнений идет постепенное их усложнение. Освоение последующих заданий гораздо легче на основе предыдущих;
- Принцип систематичности.

Объем образовательной нагрузки:

Возраст	5,6 лет	7 лет
Объем учебной нагрузки в неделю	2 занятия по 1 акад. часу (30мин).	2 занятия по 1 акад. часу (40мин)
Объем учебной нагрузки в месяц	8 занятий	8 занятий
Объем учебной нагрузки в год	64 часа	64 часа

Объем образовательной нагрузки варьируется в зависимости от возрастных особенностей ребенка.

Форма проведения занятий: Беседа (теоретическая часть), игра, сюжетно-ролевая игра, соревнования, мастер-класс, совместно с родителями, круговая тренировка.

Форма организации деятельности: *Фронтальная* (объяснение и показ задания педагогом всем учащимися), *коллективная* (выполнение задания всей группой), *групповая* (работа в парах, тройках, четверках; выполнение задания в совместной работе с родителем, в группе с педагогом), *индивидуальная* (работа педагога с учащимся индивидуально, исправление ошибок, отработка более сложного задания с одаренным ребенком)

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу

Материально-техническое оснащение: Программа реализуется на базе малого спортивного зала, необходимое оборудование: канаты- 2 шт, маты гимнастические- 10-12 шт, игровые модули- 20 шт, батут, гимнастические стенки- 6 шт, музыкальный центр-1 шт, скакалки- 12 шт, брусья гимнастические.

Кадровое обеспечение: Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее физкультурное образование, спортивный разряд по гимнастике или спортивной акробатике.

Планируемые результаты освоения программы

Уровень освоения программы: общекультурный

Личностные результаты:

Учащийся освоит умение внимательно и последовательно выполнять требуемые задачи, разовьет волевые качества. Научится самостоятельно выполнять задание, уметь оценивать результат, внимательно относиться к окружающим.

Метапредметные результаты, выраженные в ключевых компетенциях:

Общекультурная компетенция

Обладание знаниями ЗОЖ, культурой речи, умение выстраивать межличностные связи в группе с детьми и взрослыми, знание техники безопасного поведения на улице, на занятии, дома.

Учебно-познавательная компетенция

Умение анализировать и правильно исполнять задание, последовательно достигать намеченного результата, расширение словарного запаса, рефлексия и самооценка.

Коммуникативная компетенция

Умение работать в группе, выстраивать отношения с детьми и взрослыми, уважительно и тактично. Умение представить себя на выступлении, в соревновательном занятии. Сформированные дружеские отношения с родителями в процессе занятий. Уважительные и доверительные отношения в семье.

Компетенция личностного самосовершенствования

Уметь ставить и достигать цели, совершенствовать духовный потенциал, волевые качества, критическое мышление, совершенствовать знания о личной гигиене, правильном питании, режиме.

Развитие лидерских, командных качеств.

Предметные результаты: Ориентируется в пространстве, знает простейшие акробатические термины; самостоятельно и с желанием исполняет акробатические упражнения, проявляет устойчивый интерес к занятиям акробатикой; координирует свои движения; обладает гибкостью, подвижностью в суставах, умеет владеть своим телом и имеет хороший уровень работоспособности

Учебный план по разделам (5 лет)

№ п / п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ, беседа о ЗОЖ.	1	0,5	0,5	
2.	ОФП, СФП	10	1	9	Педагогическое наблюдение, фиксирование в карте начальной диагностики
3.	Акробатические упражнения Упражнения на растяжку, гибкость, профилактику плоскостопия. Упражнения на укрепление силовых качеств, мышечного корсета.	30	2	28	Педагогическое наблюдение выполнение практических заданий педагога.
4.	Парно-групповые упражнения.	2	1	1	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога. Устный анализ учащихся с целью самоконтроля.
5.	Тематическое занятие по сказке с элементами акробатики и подвижных игр.	10	1	9	Творческие домашние задания.
6.	Логоритмика по О. Железновой.	4		4	Педагогическое наблюдение,

					выполнение практических заданий педагога.
7.	Занятие совместно с родителями с элементами парно-групповой акробатики «Семейная акробатика»	1	0,5	0,5	Творческий показ. Устная рефлексия.
8.	Мини-соревнование.	1		1	Протокол для ознакомления родителей. Устный анализ для рефлексии учащихся.
9.	Занятие мастер – класс от спортсменов.	1		1	Творческий конкурс.
10.	Контрольное занятие	2		2	Выполнение акробатических связок. Самооценка.
11.	ОФП,СФП-итоговая диагностика	2		2	Диагностическая карта по итогам учебного года, сдача нормативов
	Всего часов:	64	6	58	

Учебный план по разделам (6 лет)

№ п\п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ, беседа о ЗОЖ.	1	0,5	0,5	
2.	ОФП, СФП	8	1	7	Педагогическое наблюдение фиксирование в карте начальной диагностики
3.	Акробатические упражнения. Упражнения на растяжку, гибкость, профилактику плоскостопия. Упражнения на укрепление силовых качеств, мышечного корсета.	37	2	35	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.

4.	Парно-групповые упражнения.	3	1	2	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога. Устный анализ учащихся с целью самоконтроля.
5.	Тематическое занятие по сказке с элементами акробатики и подвижных игр.	6	1	5	Творческие домашние задания.
6.	Логоритмика по О. Железновой.	2		2	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.
7.	Занятие совместно с родителями с элементами парно-групповой акробатики «Семейная акробатика».		0,5	0,5	Творческий показ. Устная рефлексия.
8.	Мини-соревнование.	1		1	Протокол для ознакомления родителей. Устный анализ для рефлексии учащихся.
9.	Занятие мастер – класс от спортсменов.	1		1	Творческий конкурс.
10.	Контрольное занятие.	2		2	Выполнение акробатических связок. Самооценка.
11.	ОФП,СФП-итоговая диагностика	2		2	Диагностическая карта по итогам учебного года, сдача нормативов
	Всего часов	64	6	58	

Учебный план по разделам (7 лет)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	

1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ, беседа о ЗОЖ.	1	0,5	0,5	
2.	ОФП, СФП	12	1	11	Педагогическое наблюдение , фиксирование в карте начальной диагностики
3.	Акробатические упражнения. Упражнения на растяжку, гибкость, профилактику плоскостопия. Упражнения на укрепление силовых качеств, мышечного корсета.	38	1	37	Педагогическое наблюдение , выполнение практических заданий педагога.
4.	Парно-групповые упражнения.	2	1	1	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога. Устный анализ учащихся с целью самоконтроля.
5.	Тематическое занятие по сказке с элементами акробатики и подвижных игр.	2	1	1	Творческие домашние задания.
6.	Логоритмика по О. Железновой.	2		2	Педагогическое наблюдение , выполнение практических заданий педагога.
7.	Занятие совместно с родителями с элементами парно-групповой акробатики -«Семейная акробатика»	1	0,5	0,5	Творческий показ. Устная рефлексия.
8.	Мини-соревнование.	1		1	Протокол для ознакомления родителей. Устный анализ для рефлексии учащихся.
9.	Занятие мастер – класс от спортсменов.	1		1	Творческий конкурс.
10.	Контрольное занятие.	2		2	Выполнение акробатических связок. Самооценка.
11.	ОФП,СФП- итоговая диагностика	2		2	Диагностическая карта по итогам учебного года, сдача нормативов
Всего часов:		64	6	58	

Возрастные особенности определяют объем учебной нагрузки в процессе обучения. У учащихся 6 лет по сравнению с учащимися 5 лет, увеличена нагрузка по ОФП и СФП, количество часов на предметное обучение. Соответственно и у учащихся 7 лет, нагрузка