

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
комбинированного вида № 43**

Принята на заседании
педагогического совета
от "11" 01 2024г.
Протокол № 4

"Утверждаю"
Заведующий МБДОУ комбинированного вида
№43



Арсентьева Бируте д. Иозо
Приказ № 29 от 11.01.2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ГРАЦИЯ»**

НАПРАВЛЕННОСТЬ – ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

*Уровень программы: ознакомительный
Возраст учащихся: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год (77 часов)*

Составитель: инструктор по физической культуре
Иванова Татьяна Ивановна

1. Пояснительная записка

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

Полноценное физическое развитие дошкольника – это правильное и своевременное формирование умений и навыков, развитие интереса к различным доступным ребенку видам движений, воспитание положительных нравственно – волевых черт личности. Успешное решение этой задачи возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания, природных факторов, гигиенических мероприятий, физических упражнений.

Программа спортивного кружка «Грация» дополняет материал, который дети изучают на занятиях физической культуры в детском саду, с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года, и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

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.

Актуальность данной программы заключается в том, что она соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития современных детей.

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.

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

2. Нормативно-правовая документация

1. Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года.— ООН 1990.

2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 436-ФЗ "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию"

3. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 02.05.2015) «Об образовании в Российской Федерации»

4. Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013г., регистрационный № 30384).

8. Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки РФ от 28 февраля 2014г. №08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»

9. Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки РФ от 10.01.2014г. №08-10 «О Плане действий по обеспечению введения ФГОС дошкольного образования»

10. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.01.2014г. №08-5 «О соблюдении организациями, осуществляющими образовательную деятельность, требований, установленным ФГОС дошкольного образования»

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

Задачи:

обучающие: формирование специальных компетенций в области спортивной акробатики и ЗОЖ;

воспитательные: формирование общечеловеческих ценностей, воспитание волевых и нравственно – этических качеств;

развивающие: развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести); формирование эстетических качеств (музыкальности, выразительности).

обучения.

Возраст воспитанников, участвующих в реализации программы, от 5 до 7 лет.

Принцип набора воспитанников в объединение свободный, необходимое условие - наличие медицинской справки о состоянии здоровья.

Состав групп постоянный, но при наличии объективных причин допускается переход воспитанников из одной группы в другую.

Занятия проводятся -1 академический час.

Сроки реализации: с 16.09.2024 по 30.06.2025 год

Формы и режим занятий: групповая; 2 раза в неделю, в месяц – 8(9), в год – 77.

В программе выделены три аспекта индивидуализации:

- Индивидуальный подход к детям с учетом состояния здоровья;
- Индивидуальный подход к детям с учетом уровня физической подготовленности;
- Индивидуальный подход к детям с учетом характера двигательной активности.

Условия коллективной формы работы:

- Интерес для всех детей;
- Адаптация к физическим нагрузкам, параметры которых определены закономерностями тренировки и согласованы с состоянием организма тренирующихся, ритмом их возрастного развития и личностными установками, интересами и уровнем притязаний.
- Обеспечения для каждого ребенка оптимальной физической нагрузки и моторной плотности.
- Учет индивидуальных темпов двигательной активности.

Формы организации занятий: беседы, консультации, практикумы, встречи со спортсменами и воспитанниками данного направления.

Ожидаемые результаты:

К концу года обучения воспитанники

ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ:

- правила личной безопасности в экстренных ситуациях;
- правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении акробатических упражнений;
- технику соединения простых акробатических упражнений в единый номер (этюда);
- основы соединения форм классического танца с акробатическими элементами.

ДОЛЖНЫ УМЕТЬ:

- соединять отдельные акробатические элементы в единый номер;
- соединять формы классического танца с акробатическими элементами.

Ожидаемый результат:

- разносторонняя и повышенная физическая подготовленность дошкольников (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость и подвижность);
- сформированность начальных организационно – методических умений, необходимые для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, организационных навыков.
- Организованный спортивный досуг дошкольников;
- Снижение показателей заболеваемости дошкольников, увеличение показателя индекса здоровья.

Формы подведения итогов реализации программы:

- коллективные и индивидуальные показательные выступления воспитанников;
- анкетирование
- соревнования
- диагностика:

Способы проверки результатов:

- собеседование по материалам пройденных тем;
- зачет по изученным упражнениям;

- участие в спортивных праздниках, концертах различного уровня;
- участие в конкурсных мероприятиях различного уровня.

ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ.

Сентябрь – индивидуальная беседа о спортивном кружке «Грация» с родителями.

Март - спортивный праздник «А ну-ка все вместе!» для родителей с целью просмотра полученных результатов детей в спортивном кружке «Грация».

Май – совместное занятие с родителями с целью оценки итогов работы кружка.

3. Учебно – тематический план

<i>№</i>	<i>Темы</i>	<i>Практика</i>
Сентябрь Октябрь	Изучение упражнений	15 ч
Ноябрь Декабрь	Изучение упражнений и гимнастических стоек	15 ч
Январь Февраль	Изучение упражнений и гимнастических переворотов	15 ч
Март Апрель	Изучение комбинаций и повторение упражнений, гимнастических стоек, переворотов	16 ч
Май июнь	Закрепление комбинаций и повторение упражнений, гимнастических стоек, переворотов	16 ч

Итого 77 ч.

Календарно-тематическое планирование

№ Образовательной ситуации	Дата занятия	Тема	Кол-во образовательных ситуаций
1.	17.09.2024 19.09.2024	Знакомство с техникой безопасности на занятиях по акробатика.	2
2.	24.09.2024 26.09.2024	Изучение наклона вперёд ноги вместе, изучение наклона вперёд ноги врозь	2
3.	01.10.2024 03.10.2024	Упражнение “бабочка” Упр. “Рыбка”	2
4.	08.10.2024	Упражнение “Картиночка”, упражнение группировка лжи на спине.	1
5	10.10.2024	Перекаты назад в группировке, перекаты вперёд в группировке.	1
6	15.10.2024	Упражнение “Колбаска”. Упражнение ”картиночка”	1

7	15.10.2024 17.10.2024	Упражнение для укрепления пресса, упражнение "Планка"	2
8	22.10.2024 24.10.2024	Упражнение "Берёзка", упражнение "Ласточка"	2
9	29.10.2024	Прыжок вверх из упора присев с поворотом на 180 градусов	1
10	31.10.2024 5.11.2024	Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. Упражнение "Пирует"	2
11	7.11.2024 12.11.2024	Стойка на голове с опорой спиной о стену с поддержкой, стойка на голове у стены самостоятельно.	2
12	14.11.2024	Стойка на голове без опоры о стенку с помощью.	1
13	19.11.2024	Стойка на голове самостоятельно	1
14	21.11.2024 26.11.2024	Упражнение "Ласточка" Стойка на голове ноги врозь.	2
15	28.11.2024 3.12.2024	Упражнение "Мостик" с поддержкой из положения лёжа.	2
16	5.12.2024	Упражнение "Мостик" самостоятельно.	1
17	10.12.2024 12.12.2024	Медленное опускание в мостик, из положения стоя с поддержкой.	2
18	17.12.2024 19.12.2024	Упражнение "Вальсет", Упражнение "Рондат"	2
19	24.12.2024	Медленный переворот назад.	1
20	26.12.2024 09.01.2025	Медленный переворот назад с помощью, "фляк"	2
21	14.01.2025 16.01.2025	Медленный переворот в период с поддержкой, медленный переворот вперёд самостоятельно.	2
22	21.01.2025 23.01.2025	Темповой переворот вперёд, первая половина с поддержкой.	2
23	28.01.2025 30.01.2025	Темповой переворот вперёд с поддержкой, вторая половина.	2
24	4.02.2025	Темповой переворот назад первая половина.	2

	6.02.2025		
25	11.02.2025 13.02.2025	Темповой переворот назад вторая половина.	2
26	18.02. 2025 20.02.2025 25.02.2025	Соединение двух частей переворота назад в полный элемент.	3
27	27.02.2025 4.03.2025	Упражнение “Колесо” первая половина с помощью, колесо первая половина самостоятельно у стены.	2
28	6.03 2025 11.03.2025	Упражнение “Колесо” Вторая половина с помощью, “Колесо” Вторая половина у стены.	2
29	13.03.2025 18.03.2025	Выход в стойку на руках у стены.	2
30	20.03 2025	Повторение Упражнение “Вальсет”	1
31	25.03.2025	Повторение Упражнение “Рондат’	1
32	27.03.2025 1.04.2025 3.04.2025	Упражнение «Рондат», упражнение «Фляк» с поддержкой.	3
33	8.04.2025 10.04.2025	Упражнение «Рондат» отскок вверх с группировкой.	2
34	15.04. 2025 17.04.2025 22.04.2022 24.04.2025	Выход в стойку на руках, из положения. Стойка на голове с помощью взрослого.	4
35	29.04.2025 6.05.2025 13.05.2025 15.05.2025	Выход в стойку на руках из положения. Стойка на голове самостоятельно у стены.	4
36	20.05.2025 22.05.2025 27.05.2025 29.05.2025	Комбинация - “Ласточка” махом ноги, выход в стойку на руках, кувырок вперёд.	4

37	3.06 .2025 5.06.2025 10.06 .2025	Комбинация - кувырок вперед, ноги скрестно, поворот на 180 кувырок назад.	3
38	17.06 .2025 19.06.2025	Комбинация – медленный переворот вперед на одну ногу «Ласточка», приставить ногу, колесо вперед.	2
39	24.06.2025 26.06.2025 26.06.2025	Закрепление, повторение, изученных упражнений	3
Итого: 77 занятий в год			

4. Содержание дополнительной 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.*

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся, 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 упражнения с отягощениями; упражнения на перекладине и гимнастической стенке; сгибание и разгибание рук в упоре)
 - для развития гибкости (общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения на гимнастической стенке)
- . Упражнения этого раздела способствует гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость.

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.

« Особенности зарождения физической культуры»

В процессе учебного года во время практических занятий учащиеся получают знания: о основах личной гигиены, причинах травматизма на занятиях акробатикой и правила его предупреждения, терминологии разучиваемых упражнений;

”Значение и содержание разминки”.

В процессе учебного года получают знания на тему «Если день начать с зарядки – значит будет всё в порядке», «Осанка и здоровье», «Самочувствие при физических нагрузках»

“Акробатические упражнения”

Кувырок вперед-назад, боком; стойка на голове и руках у стены с поддержкой; гимнастический “мост” из положения лёжа; гимнастические фигуры. Простейшие парные акробатические комбинации.

5. Методическое обеспечение.

- Наглядные пособия (*таблицы, плакаты по физической подготовке схемы, графические изображения*)
- 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

Применяю на занятиях общественно признанных **авторских методик:**

- **М. Монтессори** (*совершенствование физического состояния, формирование моторных и сенсорных навыков*).
- **Ш.А. Амонашвили** (*занимаясь с детьми в виде игры, предоставляя им свободу выбора удаётся добиваться великолепных результатов*).

6. Список литературы:

- Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (М.: ТЦ Сфера, 2009)
- Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (С.-П., 2000)
- Васильева Т. К. «Секрет танца» (С.-П.: Диамант, 1997)
- Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» (М.: Новая школа, 1998)
- Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (М.: Просвещение, 1989)
- Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». (М., 2008) Коркин В.П. Начиная с акробатики. – М.: Физкультура и спорт. 1971.
- Коркин В.П. Акробатика для спортсменов. М.,: Физкультура и спорт 1974.
- Классификационная программа по акробатике категории «Б» - М.: Госкомспорт, 1984.
- Спортивная акробатика : Учебник для институтов физкультуры Под ред. В.П. Коркина – М.: Физкультура и спорт, 1981

Информационные ресурсы

- www.it-n.ru
- www.eidos.ru
- www.ipkps.bsu.edu.ru