

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

ПРИНЯТА

Малым педагогическим советом
отдела предшкольного образования
(протокол от 30.09.2023 №3)

УТВЕРЖДЕНА

(приказ № 3374/ОД от 07.12.2023 г.)

Генеральный директор

М.Р. Катунова

М.Р.



Дополнительная общеразвивающая программа

«Знакомьтесь: Акробатика»
(базовый курс начальной подготовки)

Возраст обучающихся: 6-7 лет

Срок освоения: 6 дней

Разработчики:

Понятовская Светлана Леонидовна,
педагог дополнительного
образования

ОДОБРЕНА

Методическим советом
ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»
(протокол от 07.12.2023 № 5).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Знакомьтесь: Акробатика!» (базовый курс начальной подготовки) (далее - программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**, так как направлена на развитие двигательных способностей детей.

Адресат: программа адресована дошкольникам 6-7 лет, желающим заниматься акробатикой.

Актуальность программы

В связи с низкой физической активностью современные дети отличаются слабым уровнем физической подготовленности, недостаточно владеют своим телом и плохо координируются в пространстве. Во многом это связано с повышенной утомляемостью, перегрузкой интеллектуальными занятиями и отсутствием времени на двигательную активность. Также не все родители осознают важность развития двигательных навыков для успешной работы мозга.

Занятия акробатикой развивают двигательную активность ребенка, координацию, умственные способности, логическое и пространственное мышление, развивают чувство уверенности, воспитывают трудолюбие и упорство, что важно для становления «Я» ребенка, формируют базовые двигательные навыки, необходимые для жизни: сохранять равновесие, умение правильно падать, чувствовать свое тело в пространстве.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Объем и срок реализации программы: 18 часов, 6 учебных дней.

Цель программы: развитие двигательных и физических способностей через обучение основам акробатики.

Задачи программы

Обучающие:

- познакомить с видом спорта «акробатика», основными понятиями и терминами;
- учить осознанному владению своим телом.

Развивающие:

- развивать силовые качества, гибкость, пластичность, чувство равновесия, координацию;
- развивать эмоционально-волевые качества;
- развивать умение самостоятельно выполнять и объективно оценивать результат своей работы.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность и ответственное отношение к выполнению задания;
- воспитывать дружелюбное отношение к членам группы, учить поддерживать своих товарищей, радоваться их успехам;
- прививать стремление вести здоровый образ жизни;
- формировать умения работы в группе.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации: русский.

Форма обучения: очная.

Условия приема на обучение

На обучение по программе принимаются дошкольники в возрасте 6-7 лет. До занятий физической культурой допускаются обучающиеся на основании сведений, содержащихся в заключении медицинской организации, выданном по результатам проведенных профилактических медицинских осмотров обучающихся, осуществляемых в порядке, установленном законодательством Российской Федерации в сфере охраны здоровья (ч. 7 Федерального закона от 13.06.2023 № 256-Ф). Наполняемость группы – не менее 15 человек.

Формы организации и проведения занятий

Занятия проводятся аудиторно, в спортивном зале с необходимым оборудованием и инвентарем.

Формы проведения: тренировка, круговая тренировка, парно-групповая работа, игра, мини-соревнование, показательные выступления.

Формы организации деятельности детей на занятии:

- фронтальная (объяснение и показ выполнения движения, упражнения педагогом);
- групповая (работа в парах, тройках, четверках при выполнении упражнений),
- индивидуальная (работа педагога с учащимся индивидуально),
- коллективная: соревнование.

Материально-техническое оснащение

- музыкальный центр

Спортивное оборудование:

- канаты для лазания – 2-3 шт.
- маты гимнастические - 8-10 шт.
- игровые модули для подвижных игр
- батут акробатический для прыжков - 1-шт.
- гимнастические стенки для лазанья - 5-8 шт.
- скакалки - 15 шт.
- брусья гимнастические мужские - 2-3 шт.
- мячи резиновые d= 10-12 см в количестве - 15 шт.
- скамейки гимнастические в количестве - 3- 4 шт.
- секундомер - 1 шт.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

- будут знать вид спорта «акробатика», основные понятия и термины;
- будут заложены основы осознанного владения своим телом.

Метапредметные:

- разовьют эмоционально-волевые качества;
- разовьют умение самостоятельно выполнять и объективно оценивать результат своей работы.
- получат развитие умения работать в группе.

Личностные:

- разовьют силовые качества, гибкость, пластичность, чувство равновесия;
- будут проявлять дисциплинированность и ответственность по отношению к выполнению заданий, к сохранению своего здоровья;
- будут дружелюбно относиться к членам группы, поддерживать своих товарищей, радоваться их успехам.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № п\п | Наименование раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|--------------|---|------------------|----------|-----------|---|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 0,5 | 0,5 | «Веселые старты» Педагогическое наблюдение |
| 2. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 5 | 1 | 4 | Сдача нормативов |
| 3. | Специальная физическая подготовка (СФП) и акробатические упражнения | 8 | 2 | 6 | Технический зачет |
| 4. | Парно-групповые упражнения | 2 | 0,5 | 1,5 | Выполнение практических заданий педагога |
| 4 | Контрольное занятие | 1 | | 1 | Сдача нормативов |
| 5 | Итоговое занятие | 1 | | 1 | Показательные выступления |
| Итого | | 18 | 4 | 14 | |