

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

**ПРИНЯТА**

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

**УТВЕРЖДЕНА**



(приказ № 3374 - Од от 07.12 2023 г)  
Генеральный директор  
М.Р. Катунова

**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-ФЗ). 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
	<b>Итого</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	