

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «ВОЛГА»  
(МАУ ДО ФОК «ВОЛГА»)**

<b>ПРИНЯТО</b> На Педагогическом совете от « ____ » _____ 20__ г. протокол № ____	<b>УТВЕРЖДАЮ</b> Директор МАУ ДО ФОК «Волга» _____ Гришанов А. В. « ____ » _____ 20__ г. Приказ директора от _____ г. № ____
--	--

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО АКРОБАТИКЕ**

для детей дошкольного возраста  
срок реализации программы 5 лет

Разработчик программы:  
тренер-преподаватель по акробатике  
Моклакова Ольга Вячеславовна

Рецензенты:  
Агусева Марина Анатольевна  
Зам. директора по УВР УТО МАУ ДО ФОК «Волга»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	8
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	10
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	25
5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	29

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеразвивающих программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Мин. просвещения России от 09.11.18 № 196)
- «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125)
- Устав МАУ ДО ФОК «Волга».

### Аннотация

#### **Деятельность по Программе направлена на:**

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом
- создание условий для физического воспитания и развития
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта —акробатике.

Программа предназначена для детей с 3-летнего возраста.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий акробатикой в МАУ ДО ФОК «Волга», реализуется в спортивно-оздоровительных группах. Период освоения программы 5 лет.

За последние годы динамика здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Это объясняется экономическими трудностями, ростом социальной напряженности и другими факторами.

Стресс и подверженность различным заболеваниям стали постоянными спутниками жизни старшего и подрастающего поколения. Недостаточная двигательная активность детей на уроках физической культуры в школах делает дополнительные занятия в секциях, кружках и студиях просто необходимыми.

Система дополнительного образования детей одной из приоритетных задач ставит физическое развитие и духовно-нравственное воспитание детей. Физическое воспитание школьников осуществляется с помощью различных средств, среди которых акробатика занимает особое место. Акробатические упражнения общедоступны и эффективны, а занятия ими оказывают существенное влияние на физическое развитие детей и формирование двигательной функции.

**Направленность программы** – спортивно-оздоровительная. Данная программа направлена на изучение элементов акробатики и гимнастики.

**Актуальность программы.** В образовательной программе «Акробатика» систематизированы средства, методы и приемы физкультурно-спортивной деятельности. Эмоциональность и относительная доступность акробатических упражнений, вызывает у детей большой интерес к этому виду спорта. Разнообразие видов акробатики (прыжковая, парная, групповая) позволяет заниматься детям с различными физическими данными. Акробатические упражнения необычны и зрелищны. А диапазон их сложности чрезвычайно велик: простейшие доступны детям 4-5 лет. А для овладения наиболее сложными упражнениями не хватает подчас всего периода спортивной деятельности. Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов. Также у ребенка формируются такие качества как ответственность, организованность, стабилизируется психика ребенка.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания. Преемственность образовательного процесса построена таким образом, что накопленный опыт спортивного мастерства тренеров, традиции школы, передаются младшему поколению.

Данная программа ориентирована на всестороннее развитие личности ребенка и на пропаганду здорового образа жизни через занятия акробатикой и общефизической подготовкой.

Программа построена на основе целостного подхода к личности ребенка, принципа единства и гармоничного развития, с учетом естественной динамики развития.

**Новизна** обучающей программы в том, что здесь соединяются развитие физических качеств с элементами акробатики в одном тренировочном цикле. Также занятия проводятся для всех детей, вне зависимости от антропометрических данных, которые предъявляются к детям в спортивных школах.

Отличие программы в том, что происходит комплексное развитие всех физических качеств. Акробатика, развивает, вовлекает дошкольников в занятия, дети занимаются в комфортных условиях.

Материал дается в игровой форме. Также, в отличие от спортивных школ, в дополнительной общеразвивающей программе предусмотрен

перерыв на летние каникулы. Акробатика позволяет поддерживать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей, связанных с выполнением прыжков, вращений, равновесия. Акробатика – цельное средство развития смелости, решительности, ловкости.

**Цель программы** - приобщение детей к активным занятиям ОФП с элементами акробатики. Задачи работы с учащимися рассмотрены в рамках данной программы в нескольких аспектах:

#### **ОБУЧАЮЩИЕ:**

1. формировать познавательный интерес и желание заниматься спортом;
2. обучить основным гимнастическим положениям и движениям рук, ног, туловища
3. освоить технику выполнения акробатических элементов начальной подготовки
4. углубить освоение акробатических элементов.

#### **РАЗВИВАЮЩИЕ:**

1. развивать общие физические качества: силу, гибкость, координацию движений, ловкость, выносливость и формировать правильную осанку.
2. развивать умение сочетать свои движения с музыкой.

#### **ВОСПИТЫВАЮЩИЕ:**

1. воспитать личностные качества: волю к победе, стремление к самореализации, к достижению цели.
2. воспитать культуру движения, ее красоту, выразительность.

#### **Режим работы**

Комплектование производится ежегодно в сентябре месяце. Для занятий акробатикой в МАУ ДО ФОК «Волга» принимаются дети с 3-6 лет с учетом состояния здоровья желающих заниматься. На спортивно-оздоровительный этап зачисляются обучающиеся дошкольных учреждений,

имеющие справку о состоянии здоровья. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку. Требования по спортивной подготовленности, наполняемости групп и количеству часов тренировочной работы в неделю представлены в табл. № 1.

**Способы определения результативности:**

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;

**Формы подведения итогов реализации программы –**  
промежуточная и итоговая аттестация.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Таблица 1

### Режим учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовленности

Этап подготовк и	Год обучения	Минимальный и максимальный возраст зачисления	Минимальное и максимальное число обучающихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный этап	1	3-4	12-20	6	Выполнение нормативов ОФП, СФП, освоение техники акробатических элементов
	2	4-5	10-20	6	Выполнение нормативов по ОФП, СФП. Совершенствование техники акробатических элементов
	3	5-6	10-20	6	Выполнение нормативов по ОФП, СФП. Совершенствование техники акробатических элементов
	4	6	10-20	6	Выполнение нормативов по ОФП, СФП. Нормативы ГТО. Совершенствование техники акробатических элементов
	5	7	8-20	6	Выполнение нормативов по ОФП, СФП.



					Нормативы ГТО. Совершенствовани е техники акробатических элементов
--	--	--	--	--	--

Таблица 2

**Соотношение средств физической и технической подготовки в (%)**

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы (СОГ)	подготовки
1.	Общая физическая	70	
2.	Специальная физическая	20	
3.	Техническая	10	

Продолжительность учебного года 36 недель

Таблица 3

**Примерный учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий**

№ п/п	Разделы подготовки	СОГ				
		1	2	3	4	5
1	Теоретическая подготовка.	6	6	6	6	6
2	Общая физическая подготовка.	110	105	100	90	80
3	Специальная физическая подготовка.	65	70	70	70	80
4	Техническая подготовка.	29	29	34	42	42
5	Контрольно-переводные испытания.	4	4	4	4	4

6	Восстановительные мероприятия.	-	-	-	2	2
7	Медицинское обследование.	2	2	2	2	2
Количество часов		216	216	216	216	216
Общее количество недель		180				
Общее количество часов		1080				

Таблица 4

### Примерный план-график распределения учебных часов в СОГ

№ п\п	Разделы подготовки											Всего
		IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V		
1	Теоретическая			1	1	1	1	1		1	6	
2	Общая физическая	14	14	12	12	12	12	10	12	12	110	
3	Специальная физическая	9	8	7	7	7	5	6	8	8	65	
4	Техническая	-	2	2	4	-	6	6	6	4	29	
5	Контрольно-переводные испытания	2	-	-	-	-	-	-	-	2	4	
6	Медицинское обследование	1	-	-	-	-	-	1	-	-	2	
	Всего	26	24	22	24	20	24	24	26	26	216	

## 3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

### 3.1 Программный материал для практических занятий

На спортивно-оздоровительном этапе обучающиеся осваивают «школу» основных видов двигательных действий, жизненно важных навыков и умений – формирование правильной осанки, ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, со скакалкой), упражнения в равновесии, спортивные игры.

## Структура занятий

Учебно-тренировочные занятия проводятся три раза в неделю по 2 академических часа, 6 часов в неделю. Структура:

1. Разминка(повышение температуры тела, ускорение кровотока, динамическая растяжка, развитие гибкости, формирование правильной осанки) – 20 минут. 2. Основная часть (растяжка, развитие физических качеств, разучивание акробатических комбинации и связок) –60 минут.

3. Игровая часть –5 минут

4. Заминка (постепенное снижение интенсивности, упражнения на релаксацию, восстановление кровотока и дыхания) –5 минут

Группы комплектуются с учетом общефизической и спортивной подготовленности. Принимаются дети по результатам медицинского осмотра с допуском врача. Возможен до набор в течение года по результатам тестирования. Форма занятий: групповая, индивидуальная.

Методы обучения:

1. Словесные (беседы, лекции, объяснения)

2. Наглядные (фотографии, видеоматериалы)

3. Практические (игры, эстафет, связки).

**Результатом освоения образовательной программы является:**

### **1. Теоретические основы физической культуры и спорта**

- *знание истории развития спорта;*
- *Гигиенические требования к занимающимся акробатикой.*
- *Общая характеристика спортивной подготовки.*
- *знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;*
- *Характеристика техники в акробатике;*
- *Правила поведения и техника безопасности на занятиях.*

### **2. Общая и специальная физическая подготовка**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие,
- способствующее улучшению приспособленности организма к
- изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому
- развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в группе;
- приобретение навыков творческой деятельности.

### **3. Вариативная область знаний. Различные виды спорта и подвижные игры.**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

### **4. Специальные навыки"**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

### ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

**К концу первого года обучения обучающиеся будут знать, уметь.**

1. теоретические сведения: «соблюдение правил безопасности занятий акробатикой» «знание терминологии акробатических упражнений»( стойка, кувырок, шпагат, равновесие);

2. систематически посещать тренировочные занятия;

3. выполнять следующие контрольные нормативы по физической подготовке:

гибкости, силе, координации движений, ловкости.

- наклон вперед сидя (ноги не сгибать, носки оттянуть, грудью коснуться бедер)

- кольцо в упоре лежа (ноги максимально приблизить к голове)

- «мост» на коленях (пальцами коснуться пола)

упражнения на формирование осанки:

- комплексы упражнений на контроль осанки в движении

- сед углом без опоры на руки (ноги поднимать возможно выше)

- прогибание лежа на животе (прогнуться максимально, ноги не сгибать, колени не разводить)

- отжимание в упоре лежа (не сгибаться и не прогибаться, грудью касаться пола)

- бег на 20 м

- прыжок в длину с места

4. Выполнять нормативы по СФП:

- группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед,
- кувырок назад, «мост» из положения лежа на спине
- растяжка-шпагаты

**К концу второго года обучения обучающиеся будут знать, уметь.**

1) знать теоретические сведения (знать требования к личной гигиене)

2) выполнять следующие контрольные нормативы по ОФП:

- наклон вперед стоя, (касаясь грудью бедер, с помощью рук)
- высокий угол в упоре сидя (ноги вертикально, руки не сгибать
- шпагат правой и левой скольжением (ноги не сгибать, можно поддерживаться руками)
- сед углом лечь на спину и вернуться в угол без помощи рук
- отжимание в упоре лежа
- бег на дистанцию 20 м
- прыжок в длину с места
- прыжки на скакалке за 1 мин.

3) выполнять нормативы по СФП:

- кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, «мостик»;
- знать технику правильного приземления, «колесо» вправо-влево;
- шпагаты, наклоны, равновесие на одной ноге
- Мост из положения стоя на коленях

**К концу 3-5 годов обучения обучающиеся будут знать, уметь:**

1) знать теоретические сведения (осуществлять помощь и страховку при выполнении акробатических элементов)

2) выполнять контрольные нормативы по ОФП

- наклон вперед ноги врозь, из положения сидя (грудью и руками коснуться пола)
- равновесие на правой и левой ноге (ноги выпрямлены, закреплены, носок поднятой ноги оттянут)
- стойка на груди, опираясь слегка согнутыми руками, ладони вниз
- шпагаты: на правой, на левой и поперечный
- отжимание в упоре лёжа
- приседание на одной ноге
- поднимание туловища из положения лежа за 1 мин
- прыжки на скакалке
- бег на 20 м:
- прыжок в длину с места

### 3) выполнять нормативы по СФП:

- совершенствование ранее освоенных акробатических элементов, мост из положения стоя, стойка на предплечьях, на голове, на руках, кувырок с прыжком, кувырок назад, перевороты, колесо, рондат и др.

### 4) Выполнение нормативов ГТО

## 3.2 Учебный план по теоретической подготовке

1. *История развития спорта.* История развития спортивной акробатики в мире и нашей стране.

2. *Гигиенические требования к занимающимся акробатикой.* Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности человека. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы.

Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Профилактика вредных привычек.

3. *Общая характеристика спортивной подготовки.* Понятия о спортивной подготовке. Формы организации спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной подготовки. Использование технических средств и тренажерных устройств. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия.

4. *Характеристика техники в спортивной акробатике.* Основные сведения о технике акробатических упражнений (умение, навык)

для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Анализ выполнения техники акробатических элементов. О взаимосвязи технической и физической подготовки.

5. *Правила поведения и техника безопасности на занятиях.* Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях спортивной акробатикой во избежание травм.

### **3.3 Воспитательная работа**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учётом особенностей физкультурно-спортивной, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач спортивно-оздоровительного этапа. В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система



воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учётом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

Планирование воспитательной работы должно осуществляться в трёх основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учётом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов.

Годовой план воспитательной работы содержит следующие разделы:

1. Общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе. В этом разделе излагаются общие сведения об учащихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учёбе; об отношении к труду, общественно полезной работе; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подготовленности по разделам тренировки и соревнований.

2. Воспитательные задачи. В этом разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

3. Основное содержание работы по реализации поставленных задач.

- организационно-педагогическая работа;
- формирование основ мировоззрения социальной активности;
- воспитание сознательного отношения к учёбе, культуре умственного труда;
- воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию;
- нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики;
- эстетическое воспитание;
- физическое воспитание;
- работа с родителями и связь с общественностью.

### **3.4 Общая физическая подготовка и подвижные игры**

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и

совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Одна из задач ОФП – *общее физическое воспитание и оздоровление*. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах изучения используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения со скакалками, гимнастическими палками, подвижные игры. Другая задача ОФП заключается в *расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата*.

**Строевые упражнения.** Различные виды ходьбы, бега, прыжков, построения, перестроения, повороты.

**Общеразвивающие упражнения** для развития и укрепления мышц шеи, плечевого пояса, рук, спины, живота, ног из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), с различными предметами (флажками, гимнастическими палками, мячами, обручами, скакалками), бег на скорость, прыжки в длину, в высоту, с разбега, с места, метание мешочков с песком в цель и на дальность, упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

**Упражнения корригирующей гимнастики.** Упражнения на осанку. Упражнения для укрепления мышц стопы. Дыхательные упражнения. Упражнения для уменьшения зрительного утомления.

**Подвижные игры** - одно из важных средств всестороннего воспитания детей дошкольного возраста. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все

физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Например, для того чтобы увернуться от «ловишки», надо проявить ловкость, а спасаясь от него, бежать как можно быстрее. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности. Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т. д.

Используемые на занятиях подвижные игры: «Мышеловка», «Сделай фигуру», «Удочка», «Быстро возьми», «Мы, веселые ребята», «Перелет птиц», «Не попадись», «Гуси-лебеди», «Затейники», «Угадай по голосу», «Мороз – Красный нос», «Охотники и зайцы», «Хитрая лиса», «Ловишки», «Ловишки парами», «Совушка», «Горелки», «Пятнашки», «Караси и щука», «Бездомный заяц», «Ловля бабочек» и другие.

### 3.5. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта), при этом она ориентирована на предельную степень развития данных способностей.

**Упражнения для развития гибкости.** Различные маховые упражнения рук и ног с постепенным увеличением амплитуды, с предметами и без предметов, из различных положений, с фиксацией и без фиксации позы. Наклоны вперед, назад, в стороны, с максимальным напряжением, с фиксацией позы (из различных исходных положений – сидя, стоя, лежа, без опоры и с опорой), с пружинящими покачиваниями. Выпады вперед, в стороны.

**Упражнения для развития быстроты.** Различные прыжки, прыжки на скакалке, постепенно увеличивая продолжительность и скорость прыжков, чередование прыжков с бегом, чередование прыжков с ходьбой. Эстафеты и игры, используя различные предметы.

**Упражнения для развития силы.** Приседания с различными положениями рук, с разной скоростью, с прыжком вверх, приседания на одной ноге. Упоры лежа, сгибание и разгибание рук, упор на одной руке или ноге. Силовые упражнения для мышц живота и спины: группировки и сгибания из положения лежа на спине, прогибания из положения лежа на животе.

**Упражнения для развития ловкости.** Чередование ходьбы с бегом, бег между предметами, с быстрыми остановками по сигналу в полуприсед, упор присев, упор лежа и т. д. Изменения направлений бега по сигналу. Прыжки на месте, с продвижением вперед, в стороны, назад, с поворотом на 90°, 180°, 360°. Чередование различных подскоков с ходьбой. Перекаты из положения лежа в стороны и обратно, из упора присев (группируясь) назад и обратно, перекат назад (согнувшись) до касания носками ног пола и т. д.

**Упражнения для развития выносливости.** Различные виды бега, прыжков, чередующиеся с ходьбой, различными упражнениями, лазаньем, метанием. Подвижные игры, эстафеты.

### **3.6. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений**

Соблюдая один из важнейших принципов дидактики «от простого к сложному» обучать детей акробатическим упражнениям можно в определенной последовательности. К каждому акробатическому элементу дается ряд подготовительных и подводящих упражнений, которые помогут ребенку правильно и быстро понять и усвоить движение. Большое значение в обучении акробатическим упражнениям имеют представления детей о самом элементе, из каких частей он состоит, какова последовательность их выполнения, какие ошибки могут быть при их выполнении, поэтому тренер должен знать порядок усвоения составляющих данного упражнения.

### **3.7. Примеры акробатических упражнений с оздоровительной направленностью**

**Перекаты и кувырки.** По своему назначению выполняют прикладную и корригирующую функции. Как прикладные упражнения их используют для обучения навыкам самостраховки, умению приземляться после падений без травм. Как средство корригирующей гимнастики их применяют для оказания массирующего и укрепляющего воздействия на мышцы спины, а также для тренировки вестибулярного аппарата (уменьшения головокружения, улучшения кровоснабжения и лимфообразования). Кроме того, эти акробатические упражнения развивают координацию движений. Выбирая методику обучения перекатам и кувыркам, следует учитывать возрастные особенности детей. В работе с детьми старшего дошкольного возраста преобладают игровой и соревновательный методы. При выполнении подводящих упражнений целесообразно использовать подражательные и имитационные упражнения. Примерные способы выполнения этих акробатических упражнений:

**Игра «Червячки и яблочки».** Обучение группировке. Выполняют в положениях сидя, упор присев, лежа на полу. Дети размещаются парами. Каждая из них – «червячок» и «яблочко». «Яблочки» в упоре присев (сидя, лежа) принимают плотную группировку и произносят: «Я, яблочко наливное, соком сладким налитое». «А я, зеленый червячок. Где здесь сладенький бочок?» - отвечает «червячок», стараясь протиснуть свои ладони между грудью и коленями, между предплечьями и прижатыми к ним бедрами «яблочка». Если «червячок» достиг цели, он, завершая игру, говорит: «Я попробовал чуток вкусный, сочный, сладкий сок». Если нет – с сожалением заканчивает словами: «Я старался, извивался (показывает, как он извивался), к соку так и не добрался». Затем игроки меняются ролями. После упражнения тренер оценивает выполненное каждым ребенком задание. Игра пройдет успешнее, если дети сначала разучат стихотворный текст.

**Стойка на лопатках.** Систематическое выполнение повышает адаптацию сердечно-сосудистой системы к необычным положениям тела и стимулирует работу эндокринной системы, снижает ощущение усталости, головную боль, боли в спине, улучшает мыслительную деятельность. **Игра «Березовая роща».** Дети размещаются парами. Одни из них «лесники», другие – «березки». Тренер рассказывает: «Однажды лесник посадил маленькие зернышки («лесники» помогают «березкам» правильно принять упор присев, округлить спину, голову наклонить вперед, вес тела распределить на руки). Прошло время. Из зернышек проросли корешки, которые прочно укрепились в земле («лесники» помогают «березкам» выполнить перекат назад и сильно упереться параллельно поставленными локтями в пол). Под лучами солнца из земли пробился первый росток («лесники» помогают «березкам» медленно разогнуть ноги вверх, удерживая их под поясницу и живот, а также следят за тем, чтобы «березки» правильно поставили ладони на поясницу). Прошли годы. Из маленьких зернышек выросла целая роща высоких, стройных, в белом одеянии березок («березки» разгибают ноги вверх, стараясь выпрямить их так, чтобы они составили прямую линию с туловищем). Их ветки легко покачиваются на ветру, а

листья шепчутся друг с другом («березки» выполняют медленные движения ногами в разных направлениях). Их стволы гнутся и качаются от бурь и гроз («березки» выполняют различные движения, смещая и сгибая туловище влево, вправо). Но когда светит солнышко, стройные нежные березки тянутся навстречу живительным лучам (дети фиксируют стойку на лопатках, стараясь вытянуть носки повыше)». Затем ребята меняются ролями.

**Упражнения на гибкость.** По своему назначению выполняют корректирующую функцию. Применяются для формирования правильной осанки, так как у детей с нарушениями осанки снижены физиологические резервы дыхания и кровообращения, соответственно нарушены и адаптивные реакции, что делает детей с аномалиями осанки предрасположенными к заболеваниям легких и сердца.

**Наклон назад на коленях.** Сюжетное занятие «Морское царство». «Ракушка». И. п. – сед на пятках, руки на поясе. Дети сидят, сохраняя правильную осанку, и слушают стихотворение, которое читает тренер, одновременно подходя к детям и поправляя тех, кто сидит неверно:

«Выбросило на берег ракушки

Из родного дома без вины.

Приоткрылись розовые ушки,

Слушая шуршание волны.

А недавно море, с ветром споря,

День и ночь рычало, словно зверь.

Вскоре с ветром помирилось море,

А они бездомные теперь».

На счет 1 – сед на пятках, наклонившись вперед, руки на поясе, локти вперед («ракушка закрылась»),

2 – подняться на колени,

3 - наклон назад, локти отвести назад («ракушка открылась»),

4 - 5 – и.п.

То же, увеличивая амплитуду движений, вставая на колени и опускаясь на пятки, руки за головой.

Для *развития гибкости и укрепления мышц спины* применяются также следующие акробатические упражнения:

«**Складка**» - наклон вперед сидя (ноги не сгибать, носки оттянуть, грудью коснуться бедер);

«**Колечко**» - кольцо в упоре лежа (ноги максимально приблизить к голове);

«**Мост**» (мост из положения лежа на спине, с опорой одной ногой);

«**Корзиночка**» - лежа на животе, руками захватить ступни ног и приподнять их вверх.

**Упражнения для укрепления мышц живота.** Сила мышц живота – это тот краеугольный камень, который во многом определяет состояние здоровья позвоночника и здоровье человека в целом. Сильный брюшной пресс не только препятствует развитию остеохондроза, но и положительно воздействует на органы брюшной полости, создавая нормальное внутрибрюшное давление, способствует эвакуации желчи из желчного пузыря.

«**Велосипед**» - из исходного положения лежа на спине – круговые движения ног со сменой ритма.

«**Ножницы**» - из положения лежа на спине - скрестные движения ног со сменой ритма.

«**Солнышко**» - из исходного положения лежа на спине, поднять ноги вертикально вверх, круговые движения ногами (рисуем круг), развести ноги в стороны («лучики»).

### **3.8. Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

Для предотвращения травм на занятиях акробатикой тренер-преподаватель обязан соблюдать следующие основные положения:

- проводить общую разминку на высоком качественном уровне с целью всесторонней подготовки организма учащихся к тренировочному процессу;
- соблюдать последовательность в обучении;



- знать и учитывать индивидуальные особенности, физическую подготовку и состояние здоровья обучающихся;
- учитывать возрастные и половые особенности обучающихся;
- не допускать нарушения дисциплины на занятиях;
- при организации занятия следить за тем, чтобы дети самовольно не использовали снаряды и тренажеры, маты.
- применять приёмы страховки и помощи при выполнении обучающимися изучаемых упражнений, приучать их к страховке и само страховке;
- правильно использовать и беречь инвентарь и оборудование;
- следить за гигиеническим состоянием места проведения занятий и спортивной формой обучающихся.
- не допускать нахождения детей в спортивном зале без присмотра тренера-преподавателя, следить за организованным входом и выходом детей из зала.
- при проведении занятия следить за правильным выбором места нахождения, чтобы в поле зрения находились все дети.

#### **Формы и методы контроля.**

Основными формами контроля являются: педагогический контроль и учет, медицинский контроль, ежедневный самоконтроль спортсмена, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся. С целью контроля за освоением учебного материала, полнотой реализации данной образовательной программы в конце учебного года обучающиеся допускаются к сдаче промежуточной и итоговой аттестации в форме проведения контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП и теоретической подготовке, сдача нормативов ГТО с 6 лет.

#### **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

С целью оценки качества освоения Программы проводится промежуточная и итоговая аттестация обучающихся в форме тестирования по общей и специальной физической подготовке согласно календарному учебному графику.

Предлагаемые тесты просты, объективны, надежны, не сложны по технике и доступны для всех обучающихся. Полученные данные позволяют проследить за динамикой физической подготовленности воспитанников, сравнивать, анализировать показатели каждого спортсмена и, таким образом, вести систематический контроль уровня физической подготовленности.

Поступить в спортивно-оздоровительную группу может любой желающий, при наличии допуска врача, заявлений от родителей, наличия мест в группе, по приемным нормативам.

Общеразвивающая программа считается успешно освоенной при положительно сданных нормативах не менее 70 %. На спортивно - оздоровительном этапе сохранность контингента на начало учебного года 100%, на конец учебного года 65-100% для перевода на следующий год обучения.

#### **4.1. Комплекс контрольных нормативов по тестированию уровня общей и специальной физической подготовки**

№	Контрольные упражнения	1 год		2 год		3 год		4 год		5 год	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
1	ОФП: Бег 20 метров	6,5	7,5	6,0	7,0	5,0	6,0	4,3	5,3	3,9	4,9
2	Прыжок в длину с места	75- 90	65- 85	85- 105	75- 100	110- 145	105- 135	115- 150	110- 140	130- 170	125- 160
3	Отжимания в упоре лежа	6	4	8	6	12	10	15 и более раз			
4	Наклон вперед с возвышенности	Не менее 4 сантиметров						Не менее 10 см			
5	Поднимания туловища за 30 сек	15	12	18	15						
6	Поднимания туловища за 1 минуту					45	40	49	44	53	50
7	Челночный бег 2x10м	Не более 8,1 секунд						Не более 7,1			
8	Прыжки со скакалкой за минуту			20	30	80	90	100 и более			
1	СФП: Мост из положения лежа	+	+								
2	Мост из положения стоя на коленях			+	+						
3	Мост из положения стоя					+	+	+	+	+	+
4	Растяжка-шпагаты	Не менее 5 счетов									
5	Группировка, перекаты	+	+								
6	Кувырок вперед, назад			+	+						

7	Стойка на голове (сек)					30	20	50	40	60	50
8	Стойка на руках (сек)					5	3	10	8	20	15
9	Приседания на одной ноге					5-6	4-5	8	7	10	10

#### 4.2. Комплекс контрольно-переводных нормативов по тестированию уровня общей и специальной физической подготовки

№	Контрольные упражнения	1 год		2 год		3 год		4 год		5 год	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
1	ОФП: Бег 20 метров	6,4	7,4	5,9	6,9	4,9	5,9	4,2	5,2	3,8	4,8
2	Прыжок в длину с места	80- 95	70- 90	95- 105	85- 100	115- 120	110- 115	125- 155	120- 145	135- 175	130- 165
3	Отжимания в упоре лежа	8	6	10	8	14	12	15 и более раз			
4	Наклон вперед с возвышенности	Не менее 6 сантиметров						Не менее 10 см			
5	Поднимания туловища за 30 сек	18	14	20	16						
6	Поднимания туловища за 1 минуту					47	43	50	45	55	52
7	Челночный бег 2x10м	Не более 8,1 секунд						Не более 7,1			
8	Прыжки со скакалкой за минуту			30	40	50	70	100 и более			
1	СФП: Мост из положения лежа	+	+								
2	Мост из положения стоя на коленях			+	+						
3	Мост из положения стоя					+	+	+	+	+	+
4	Растяжка-шпагаты	Не менее 5 счетов									
5	Группировка, перекаты	+	+								
6	Кувырок вперед, назад	+	+	+	+						
7	Стойка на голове (сек)					32	22	52	42	62	52
8	Стойка на руках (сек)					6	5	12	10	22	16
9	Приседания на одной ноге					8	7	9	8	10	10

### 4.3. Комплекс приемных нормативов по общей и специальной физической подготовке

№	Контрольные упражнения	1 год		2 год		3 -5 год	
		м	д	м	д	м	д
1	ОФП: Бег 20 метров	7.0	7,5	6,5	7,0	6,0	6,5
2	Прыжок в длину с места	70-80	60-70	75-85	65-85	90-110	80-110
3	Отжимания в упоре лежа	5	3	7	5	11	9
4	Наклон вперед с возвышенности	Не менее 2 сантиметров					
5	Поднимания туловища за 30 сек	10	8	13	11		
6	Поднимания туловища за 1 минуту					30	25
7	Челночный бег 2x10м	Не более 9,1 секунд					
8	Прыжки со скакалкой за минуту			Не менее 20 раз			
1	СФП: Мост из положения лежа	+	+				
2	Мост из положения стоя на коленях			+	+		
3	Мост из положения стоя					+	+
4	Группировка, перекаты			+	+	+	+
5	Кувырок вперед, назад			+	+	+	+
6	Растяжка-шпагаты	Не менее 3 счетов					
7	Приседания на одной ноге					3-4	2-3
8	Стойка на голове					10сек	5 сек

## 5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте.- М., 2001.

2. Методика преподавания физической культуры: 1-4 класс: Методическое пособие и программа. Издатель: Владос. 2002, 2003г.

3. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 384с.

4. Столов И.И., Ивочкин В.В. «Спортивная школа: начальный этап» Издательство Москва 2007

5. Примерные требования к программам дополнительного образования детей.

6. Баландин, В.А. Возрастные особенности динамики показателей физического развития, физической подготовленности и психических процессов детей 6-10 лет в период подготовки и адаптации к обучению в школе/ В.А.

7. Гаськов, А.В. Исследование влияния физического воспитания на здоровье и уровень заболеваемости детей 3-10 лет/ А.В Гаськов, А.Е. Павлов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. -2000. - № 2. – С. 41-44

8. Иванов, В.А. О комплексном развитии физических качеств у детей 3-7 лет в режиме детского сада/ В.А.Иванов, А.Я. Райбекас, Т.И. Терешкина //

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1998. - № 4. – С. 52-61

9. Коркин, В.П. Акробатика / В.П. Коркин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.

10. Яковлева, Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.В Яковлева, Р.А. Юдина. – М.: ГИЦ ВЛАДОС, 2003. – 320 с.

11. Пензулаева, Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет/ Л.И. Пензулаева.-М.:Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2002.-112с.

12. Казина,О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей/ О.Б. Казина.-Ярославль:Академия развития:Академия Холдинг, 2005.-140с.