Министерство образования Саратовской области

Государственное бюджетное учреждение Саратовской области

 «Центр психолого-педагогического и медико-социального

сопровождения детей»г. Балаково

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рекомендовано к утверждениюПедагогический совет ГБУ Саратовской области «Центр психолого-педагогического и медико-социального сопровождения детей» г. Балаково.Протокол заседания №\_\_\_«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г. | «Согласовано»Заместитель директора по учебно- воспитательской работе ГБУ Саратовской области «Центр психолого-педагогического и медико-социального сопровождения детей» г. Балаково.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В. Абрамова | «Утверждаю»Директор ГБУ Саратовской области «Центр психолого-педагогического и медико-социального сопровождения детей» г. Балаково.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.А. БузаеваПриказ №\_\_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г. |

**Воспитательно-образовательная программа:**

**«Гимнастика с элементами акробатики»**

**Возраст**:6-12лет

**Срок реализации программы:**36 часов.

**Разработал:**инструктор по физической культуре

Тюсина Наталья Владимировна

Балаково

2018

**Паспорт программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **1) Наименование программы** | «Гимнастика с элементами акробатики» |
| **2) Разработчик программы** | Инструктор по физической культуре Тюсина Наталья Владимировна. |
| **3) Цели и задачи программы** | **Цель:**Выявление творческого потенциала детей и развитие их двигательных способностей.**Задачи:** Изучить влияние секционной работы на развитие креативных (творческих) способностей детей; -сформировать навыки самовыражения через движение посредством музыки;-развить физические качества: силу, гибкость, выносливость, координационные способности; -сформировать на занятиях физическими упражнениями пластичность, грациозность, мужественность; -развить чувства ритма, внимания, умения согласовывать движения с музыкой, предметной ловкости. |
| **4) Сроки реализации программы** | 36 часов |
| **5) Исполнители программы** | Инструктор по физической культуре Тюсина Наталья Владимировна |
| **6) Ожидаемые конечные результаты программы** | *К концу обучения воспитанники знают:*- правила безопасного поведения во время занятий гимнастикой и причины травматизма;- технику выполнения упражнений с лентой, скакалкой, обручем;- правила страховки и самостраховки при выполнении элементов акробатики;- комбинацию упражнений с предметами под музыку.*К концу обучения воспитанники умеют:*- соблюдать правила техники безопасности на занятиях гимнастики; - правильно выполнять комбинации гимнастических упражнений с предметами и без них; - правильно выполнять элементы акробатических упражнений (перекаты, группировки, кувырки, мосты, шпагаты, полушпагаты, упражнения парной акробатики, комбинации вольных упражнений.- максимально проявлять физические способности по формированию правильной осанки, развитию общей выносливости, координации движений, подвижности в суставах, пластичности, ловкости, пружинных плавных движений. |
| **7) Организация контроля реализации****программы** | Административный контроль.*Итоговый контроль:* контрольные упражнения, диагностика, мероприятие. |

**Пояснительная записка**

*Новизнаизначимость программы*.Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастными особенностями детей и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний, практических умений и навыков.Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и способностей детей. Предметом обучения по программеявляется укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

*Актуальность* данной программы вызвана необходимостью коррекции и укрепления здоровья детей, их разностороннего физического развития и совершенствования их физической подготовки. Акробатика и художественная гимнастика - отличное средство пропаганды спорта. Акробатические упражнения зрелищны, их используют в различных показательных выступлениях.

*Педагогической целесообразностью программы* является решение проблемы занятости свободного времени детей, приобщение к здоровому образу жизни, пробуждение интереса к новой деятельности в области физкультуры и спорта.

*Цель:*Выявление творческого потенциала детей и развитие их двигательных способностей.

*Задачи:*Изучить влияние секционной работы на развитие креативных (творческих) способностей детей;

-сформировать навыки самовыражения через движение посредством музыки;

-развить физические качества: силу, гибкость, выносливость, координационные способности;

-сформировать на занятиях физическими упражнениями

пластичность, грациозность, мужественность;

-развить чувства ритма, внимания, умения согласовывать движения с музыкой, предметной ловкости.

*Отличительные особенности программы*

В программе представлены разделы, каждый из которых состоит из нетрадиционных, оздоровительных, спортивных, развивающих видов гимнастики, но основными являются художественная гимнастика, акробатика, гимнастика мозга, стречинг гимнастика.

Занятия проводятся в игровой форме. Игровой метод проведения занятий облегчает процесс запоминания, освоения и совершенствование упражнений.

*Категория:*6-12лет

*Подведение итогов*проходит в форметестирования, проведения мероприятий и спортивных праздников.

*На изучение курса отводится:* 36часов

*Формы работы:* Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые занятия (7-8 детей); теоретические занятия, тестирование.

Занятие проводится 1 раз в неделю, продолжительностью 1 академический час.

**Учебно-тематический план программы: «Гимнастика с элементами акробатики»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п |  Тема | Количество часов |
| Всего | Теория | Практика |
|  | **Модуль 1** «Основы знаний» |
| 1.2.3.4. | Техника безопасности и правила поведения в зале.Значение утренней гимнастики и ее влияние на организм.Формирование навыков правильной осанки.Развитие физических качеств: силы, ловкости, выносливости, быстроты. | 0,50,50,50,5 |  0,5 0,5  0,5 0,5 | -- -- |
| *Итого:*2часа | 2 | 2 | - |
| **Модуль2** «Общая физическая подготовка» |
| 1. | Входная диагностика. Определение уровня физической подготовленности на начало года. | 1 | - | 1 |
| 2. | Различные виды ходьбы, бега, прыжков. | 3 | - | 3 |
| 3. | Общеразвивающие упражнения. | 3 | - | 3 |
| 4. | Подвижные игры и игровые упражнения. | 3 | - | 3 |
| *Итого:*10часов | 10 | - | 10 |
|  **Модуль 3.** «Специальная физическая подготовка» |
| 1. | Базовые технические упражнения. | 2 | - | 2 |
| 2. | Упражнения с предметами. | 8 | - | 8 |
| 3. | Акробатика. | 8 | - | 8 |
| 4. | Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. | 2 | - | 2 |
| *Итого:*20часов | 20 | - | 20 |
| **Модуль 4.** «Практическая подготовка» |
| 1. | Выходная диагностика. Определение уровня физической подготовленности на конец года.  | 1 | - | 1 |
| 2. | Показательные выступления к Дню защитника Отечества (парная акробатика). | 1 | - | 1 |
| 3. | Показательные выступления к Международному Дню 8-ое Марта (художественная гимнастика). | 1 | - | 1 |
| 4. | Показательные выступления к Дню защиты детей. (вольные упражнения). | 1 | - | 1 |
| *Итого:* 4часа | 4 | - | 4 |

Итого: 36 часов

**Содержание программы «Гимнастика с элементами акробатики»**

|  |
| --- |
| **1 модуль «**Основы знаний» - 2часа |
| 1. | **Тема1.Техника безопасности и правила поведения в зале.**Спортивное оборудование, инвентарь, правила обращения с ними. Спортивная форма. Гигиенические требования. Самоконтроль состояния здоровья. | 0,5 |
| 2.3.5. | **Тема2. Значение утренней гимнастики и ее влияние наорганизм**. Систематическое выполнение утренней гимнастики приучает человека к организованности, дисциплине, поднимает общий тонус организма, усиливает дыхание, улучшает кровообращение, повышает работоспособность. Занятия проходят в хорошо проветренном помещении в легком костюме. Комплекс утренней гимнастики состоит из таких упражнений: ходьба, бег, прыжки, упражнения на мышцы плечевого пояса, рук, ног, туловища.**Тема3. Формирование навыков правильной осанки.**Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях; профилактика нарушений осанки; комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Игры на сохранение правильной осанки: «Ходим в шляпе», «Черепахи», «День и ночь».**Тема4. Развитие физических качеств: силы, выносливости, ловкости, быстроты.**Разминка; комплексы упражнений с использованием спортивного инвентаря: гантели,скакалки, мячи, гимнастические палки; ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом; челночный бег; прыжки через скакалку; подсчет частоты пульса после физической нагрузки и в состоянии покоя. Подвижные игры: «Салочки», «Третий лишний», «Ловишки с мячом», «Мы веселые ребята». | 0,50,50,5 |
| **2 модуль**«Общая физическая подготовка»(10ч.) |
| 1. | **Тема1. Входная диагностика. Определение уровня физической подготовленности.**Контрольные упражнения на силу, гибкость, растяжку, прыгучесть: отжимание от пола (кол-во раз); прыжки через скакалку (за одну минуту кол-во раз); поднимание туловища из положения лежа (за 30сек кол-во раз); наклоны вперед из положения стоя, касаясь руками пола; упражнение «Мост». | 1час |
| 2. | **Тема2. Различные виды ходьбы, бега, прыжков.** Острый шаг, высокий шаг, галоп, шаги вальса, шаги польки; прыжки с продвижением, с ноги на ногу; танцевальные шаги. | 3часа |
|  | **Тема3. Общеразвивающие упражнения.**Ходьба и бег с заданием, упражнения для мышц рук и плечевого пояса; упражнения на гибкость; упражнения на расслабление; парные упражнения; упражнения на растягивание; упражнения на силу и гибкость; упражнения с предметами (гимнастические палки, скакалки и др.); упражнения для мышц туловища; упражнения на силу мышц живота; упражнения для мышц ног; упражнения для мышц спины; упражнения на тренажерах; на гимнастической скамейке; на гимнастической стенке. **Тема4. Подвижные игры и игровые упражнения.***Подвижные игры:* «Охотники и утки», «Удочка», «Мышеловка»,«Хитрая лиса», «Салки с ленточками», «Пустое место», «ФигураЗамри!», «Не давай мяч водящему», «Караси и щука»;*Игры-эстафеты:* «Встречная эстафета с кувырками», «Акробатическая цепочка», «Передал-садись!», «Кто быстрей?»,«Эстафета с прыжками, лазаньем иперелезанием»;*Игровые задания с использованием строевых упражнений:* «Бой Петухов», «Тройка», «Раки»;*Игровые задания на развитие ловкости:* «Поймай мяч с кувырком», «Построй мост и проползи»;*Игровые задания на развитие внимания:* «Отгадай чей голосок?», «Запрещенное движение», «Что изменилось?». | 3часа3часа |
| **3 модуль** «Специальная физическая подготовка» (20ч.) |
| 1. | **Тема1. Базовые технические упражнения.**Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; маховые и круговые движения; упражнения на гибкость (мост из стойки ноги на ширине плеч; мост с выкрутом назад, вперед; шпагаты и полушпагаты на полу; шпагат на гимнастической скамейке правой и левой ногой); шаги: острый, высокий, скрестный; шаги польки, галопа, вальса; бег высокий, пружинящий; волны вертикальные и горизонтальные; подскоки, прыжки; акробатические упражнения: мосты, кувырки, стойки;Упражнения в равновесии: «Ласточка», «Цапля». | 2часа |
| 2. | **Тема 2. Упражнения с предметами.***Упражнения со скакалкой:* махи, качания, круги; вращения скакалки вперед, назад; броски и ловля скакалки, передачи, повороты, прыжки через скакалку.*Упражнения с обручем:* способы держания обруча одной и двумя руками в разных плоскостях и положениях; вращение на кисти по часовой и против часовой стрелки; вертушки; вращения вокруг туловища, шеи, на руке; передачи обруча из рук в руки; перекаты по полу.*Упражнения с лентой:* махи, круги, восьмерки в разных плоскостях, змейки, спирали, передачи, броски и ловля. *Упражнения с мячом:* махи во всех направлениях, круги большие и средние; передачи вокруг шеи, туловища, над головой, под ногами; отбивание мяча однократные, со сменой ритма, разными частями тела; броски и ловля мяча руками; перекаты по полу, туловищу, рукам. | 8часов |
| 3. | **Тема3. Акробатика.**Кувырки вперед, назад, длинный кувырок из упора присев и с разбега; стойки на голове, на руках с помощью партнера; переворот боком («колесо»); «мост» с наклоном назад на одну ногу; медленный переворот вперед через мост на одну ногу; стойка на лопатках; шпагат, полушпагат; комбинации из освоенных элементов; парная акробатика: поддержки на бедрах, ступнях, руках; седы, упоры, входы на плечи; пирамиды в паре, в тройке. | 8часов |
|  | **Тема 4. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств.**Пластические навыки, воспитание выразительности, эмоциональности на основе образов, примеров. Развитие специальных физических качеств: гибкости, прыгучести, скоростно-силовых качеств. Силовая подготовка: отжимание, подтягивание, приседание, упражнения со штангой, с гантелями, на тренажерах. | 2часа |
|  | **Модуль4. «**Практическая подготовка.»(4часа)  |  |
|  | **Тема1. Выходная диагностика. Определение уровня физической подготовленности на конец года.**Контрольные упражнения (см. модуль 2, тема1).**Тема2. Показательные выступления к Дню защитника Отечества.**Комбинация упражнений парной акробатики.**Тема3. Показательные выступления к Международному женскому Дню 8-ое Марта.**Комбинация гимнастических упражнений с лентами, обручами.**Тема4. Показательные выступления к Дню защиты детей.**Комбинация гимнастических вольных упражнений. | 1час1час1час1час |

**Ожидаемые результаты программы**

**«Гимнастика с элементами акробатики»**

*К концу обучения воспитанники знают:*

* правила безопасного поведения во время занятий гимнастикой и причины травматизма;
* технику выполнения упражнений с лентой, скакалкой, обручем;
* правила страховки и самостраховки при выполнении элементов акробатики;
* комбинацию упражнений с предметами под музыку.

*К концу обучения воспитанники умеют:*

* соблюдать правила техники безопасности на занятиях гимнастики;
* правильно выполнять комбинации гимнастических упражнений с предметами и без них;
* правильно выполнять элементы акробатических упражнений (перекаты, группировки, кувырки, мосты, шпагаты, полушпагаты, упражнения парной акробатики, комбинации вольных упражнений.
* максимально проявлять физические способности по формированию правильной осанки, развитию общей выносливости, координации движений, подвижности в суставах, пластичности, ловкости, пружинных плавных движений;

**Критерии оценки эффективности реализации программы.**

**Качественные критерии**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Критерий | Показатели | Индикаторы | Диагностические методики |
| 1.Критерий освоения образовательной программы(уровни: низкий, средний, высокий) | Теоретическая подготовка | Владение основами знаний,умений, навыков,самостоятельностивыполнения упражнений; стремление к высоким результатам; соответствие теоретических знаний детей к программным требованиям. | Входная и выходная диагностики; контрольные упражнения; |
| **Группа критериев личностного развития** |
|  Практическая подготовка. | Творческая, физическая активность и рост показателей по предмету; участие в в соревнованиях, массовых мероприятиях; соответствие практических умений и навыков программным требованиям. | Творческая и физическая активность, рост показателей по предмету, участие в соревнованиях, в праздничных мероприятиях. | Учет фактических результатов; контрольные упражнения; запись динамикифизического развития; участие в мероприятиях; самоанализ физподготовки. |

**Формы подведения итогов:**

1. Снятие показателей физической подготовленности воспитанников.
2. Контрольные упражнения.
3. Показательные выступления на мероприятии.

**Методическое обеспечение реализации программы.**

|  |
| --- |
|  |
| **Перечень разделов** | **Форма занятий**  | **Приёмы и методы** | **Техническое оснащение** | **Формы подведения итогов** |
| **Модуль1.**«Основы знаний» | *Теоретические**сведения*:сообщение, беседы;*Практические:* соревнования, занятия, зачеты, игры. | Инструктаж, сообщение, показ, объяснение, беседа, Подвижные игры и игровые упражнения. | Видиоролики, спортивная площадка, мелкий инвентарь, спортивное снаряжение. | Опрос детей, тестирование, контрольные упражнения, анкетирование. |
| **Модуль2.**«Общая физическая подготовка» | *Теоретические* *способности:*сообщение, беседы.*Практические:*Правильное выполнение техники упражнений. | Что использовали и прописывали в содержании.Показ, объяснение;Методы: фронтальный, групповой, индивидуальный. | Видио по гимнастике и акробатике;спортивный зал; мелкий и крупный инвентарь. |  Входная диагностика. (авторский коллектив: В.А.Лях, Л.Б. Кофман) |
| **Модуль 3.**«Специальная физическая подготовка» | *Теоретические:*Беседа, показ видиороликов;*Практические:*техника выполнения упражнений; комбинация изученных упражнений;упражнения на тренажерах; комбинированные занятия; подвижные игры и игровые упражнения | Способы выполнения упражнений: фронтальный, индивидуальный, групповой. | Коврики, гимнастические скамейки, шведская стенка, музыкальный центр. | Диагностика: упражнения на гибкость, на растяжку, на сохранение равновесия, на силу. |
| **Модуль4.**«Практическая подготовка» | .*Теоретические сведения:* программа спортивного праздника. *Практические:*дни здоровья, соревнования,мероприятия, спортивные праздники. | Беседа, показ комбинаций выученных упражнений, подготовка костюмов, творческие игры,самоанализ. | Спортплощадка,спортивное снаряжение,мелкий инвентарь, секундомер, рулетка, свисток. | Выходная диагностика на конец учебного года,Контрольные упражнения, выступления с гимнастическими номерами на мероприятиях.(авторы: В.А.Лях,Л.Б. Кофман) |

**Список использованной литературы для педагогов**

1.Боброва Г.А. Художественная гимнастика в школе. – М.: Физкультура и спорт, 2000.

2.Ерохина О.В. Школа танцев для детей. – Ростов н/Д.: Феникс, 2003.

3.Журавина М.А. Гимнастика. – М.: Академия, 2002.

4.Красикова И.С. Осанка. Воспитание правильной осанки. – СПб.: Корона-принт, 2001.

5.Лифиц И.В. Ритмика: учебное пособие. – М.: Академия, 2000.

6.Стюарт М.А. Растягивайся – расслабляйся. – М. 2000.

7.Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей.- СПб.: Музыкальная палитра, 2006.

8.Юнусов Ф.А. Президентский тест для дошкольников (стандартные тесты для оценки развития двигательных качеств детей 6-7 лет). – М.: Ангарск, 2001.

**Список рекомендованной литературы для детей**

1.Лисицкая Т.С., Новикова Л.А. Физическая культура: учебник для 5-6 классов. М.: Астрель. 2001.

2.Лях В.И. «Мой друг- физкультура». Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва. «Просвещение» 2006.

3. Макарова О.С. «Игра, спорт, диалог в физической культуре». Москва. Школьная пресса, 2002.