

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВЕРТИКАЛЬ» г. ДАЛЬНЕГОРСКА
(МБУ ДО СШ «ВЕРТИКАЛЬ»)**

УТВЕРЖДЕНО

Педагогическим советом
МБУ ДО СШ «ВЕРТИКАЛЬ»
Протокол № 1 от 1 сентября 2023 года
Директор _____ / Е.Г. Вороненко/

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА «ЗДОРОВЬЕ»
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ
СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКИ**



**Возраст обучающихся, на которых рассчитана программа – 5-7 лет.
Срок реализации программы для группы – 2 года.
Количество обучающихся в группе – 12 человек.
Количество часов – 168 часов.
Разработала: Бородай Елена Николаевна
Тренер высшей квалификационной категории**

**г. Дальнегорск
2023 год**

1^а. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ.

Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Здоровье» по общей физической подготовке детей с элементами спортивной акробатики
Направление	Физкультурно-спортивная
Автор программы	Яковенко Елена Михайловна
Территория	МБУ ДО СШ «Вертикаль» г. Дальнегорска
Юридический адрес предприятия	692446, РФ, Приморский край, г.Дальнегорск, ул.Осипенко, 15
Телефон	8 (42373) 3-29-91
Цель программы	Формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом у детей дошкольного возраста посредством акробатических упражнений.
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приобщить детей к здоровому образу жизни; 2. Сохранить и укрепить здоровье детей, 3. Привить любовь к занятиям акробатикой; 4. Расширить двигательный опыт у детей дошкольного возраста; 5. Обучить общеразвивающим упражнениям на растяжку и гибкость; 6. Подготовить детей к поступлению в МБУ СШ «Вертикаль».
Количество часов	168 часов
Количество занятий	168 занятий
Срок реализации	2022-2024 учебный год
Участники реализации программы	Инструктор-методист Тренер-преподаватель
Место проведения	МБУ ДО СШ «Вертикаль»
Целевая группа	Обучающиеся от 5 до 7 лет
Условия реализации программы	<ul style="list-style-type: none"> - маты гимнастические, (поролоновые), - гимнастические скамейки, - гимнастические стенки, - музыкальный центр, - набор CD – дисков, - скакалки, - возможно использовать различное нестандартное оборудование
Общее количество участников программы	12 человек

Содержание.

1а. Паспорт программы.....	2
2. Пояснительная записка	4
3. Учебно-тематический план.....	7
4. Содержание программы 1 год.....	9
5. Содержание программы 2 год.....	10
6. Методическое обеспечение программы.....	11
6.1. Акробатическая терминология.....	11
6.2. Методика обучения акробатическим элементам.....	12
6.3. Подвижные игры	16
7. Ресурсное обеспечение программы.....	18
Список используемой литературы.....	19
8. Аннотация.....	20

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Здоровье» по общей физической подготовке детей с элементами спортивной акробатики является основным документом определяющим направленность и содержание предоставления услуг для населения в возрасте от 5 до 7 лет.

Нормативная и правовая база для составления данной программы:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам,
- Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации,
- Устав МБУ ДО СШ «Вертикаль» г.Дальнегорска.

Главной *отличительной особенностью* данной программы из-за индивидуального подбора изучаемых элементов для каждого ребенка является воспитание успешного человека через занятия акробатикой, предоставление ребенку возможности само реализоваться через занятия акробатикой.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть детей занимается физическими упражнениями лишь в дошкольных образовательных учреждениях, в которых отсутствуют специалисты в области физической культуры и спорта. Поэтому одной из важнейших задач - является привлечение как можно большего числа детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышения уровня их физической подготовленности, укреплению здоровья, увеличению освоения двигательных умений и навыков.

Цель программы - формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом у детей дошкольного возраста посредством акробатических упражнений.

Основные задачи программы:

1. Приобщить детей к здоровому образу жизни;
2. Сохранить и укрепить здоровье детей,
3. Привить любовь к занятиям акробатикой;
4. Расширить двигательный опыт у детей дошкольного возраста;
5. Обучить общеразвивающим упражнениям на растяжку и гибкость;
6. Подготовить детей к поступлению в МБУ ДО СШ «Вертикаль».

Принципы обучения. Очень важно грамотно и планомерно подходить к изучению техники каждого акробатического элемента. Дети должны не только вдумываться в детали техники, анализировать свои движения, но и понимать значение исполняемого упражнения. Эти качества развиваются у занимающихся под непосредственным руководством тренера-преподавателя во время объяснения задач, анализа техники, разбора ошибок, взаимопомощи и т. д.

Для создания правильного представления о движениях большое значение при обучении имеет наглядность. При изучении упражнений необходимо сравнивать

изучаемое движение с уже освоенным ребенком. Правильный показ отдельных деталей тренера-преподавателя движений, техники элемента, просмотр рисунков является также условием успешного освоения детьми элементов спортивной акробатики. Все это необходимо особенно при работе с младшими детьми, не имеющими еще достаточных двигательных навыков и представлений.

Таким образом, в основу программы положены следующие принципы: принцип доступности; принцип постепенности и непрерывности обучения (от простого к сложному); принцип наглядности; принцип регулярности занятий (в зависимости от возраста и подготовки 2 раза в неделю); принцип индивидуального подхода (учет способностей, возраста, индивидуальных особенностей характера и. т. п.).

Важным педагогическим принципом в реализации данной программы является развитие у ребенка веры в себя, свою успешность.

Возраст занимающихся. Программа разработана для детей от 5 до 7 лет.

Срок реализации программы — 2 года обучения.

Формы и режим занятий. Занятия проходят в групповой форме. Оптимальное количество занимающихся в группе 12 человек, что связано с необходимостью страховки (поддержки) детей для обеспечения безопасности на занятиях при изучении элементов акробатики. Занятия построены с учетом здоровьесберегающих технологий.

Режим занятий в зависимости от года обучения, возраста и подготовки занимающихся:

- дети первого года обучения занимаются 2 раза в неделю по 60 минут;
- дети второго года обучения занимаются 2 раза в неделю по 60 минут.

В результате реализации программы ожидается овладение воспитанниками спортивно-оздоровительной группы техники выполнения общеразвивающих элементов и начальных акробатических элементов, повышение уровня развития физических качеств в соответствии с возрастными особенностями детей, заложена основа в формировании интереса к занятиям с элементами спортивной акробатики.

Основным показателем работы секции является выполнение детьми в конце года программных требований, выраженных в количественных и качественных показателях: уровня развития физических качеств (сила, гибкость, координация). Подготовка детей к сдаче норм ГТО.

Диагностика проводится в течение всего учебного года: в сентябре, в январе и итоговая в мае.

Программа предусматривает включение ребенка в освоение программы на любом этапе ее реализации. В секцию принимаются все желающие. Исключение составляют лишь дети с отводом от занятий акробатикой по медицинским показаниям.

1.1. Объем дисциплины и виды спортивно-оздоровительной программы.

Всего часов	Кол-во	Распределение часов по годам
-------------	--------	------------------------------

Виды работ	часов	СОГ-1	СОГ-2
Теория	8	4	4
Практические занятия	160	80	80
ИТОГО:	168	84	84

1.2. Программа включает в себя следующие темы и разделы:

Разделы	темы
Теоретическая подготовка 8ч.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие футбола в России 2. Физкультура и спорт в России. 3. Гигиенические требования и закаливание 4. Врачебный контроль ТБ и ИОТ 5. Правила игры место занятий оборудование инвентарь 6. Установка на игру разбор игры 7. Судейская практика, самоконтроль. восстановительные мероприятия
Практическая Подготовка 160 ч.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Техническая подготовка. 4. Тактическая подготовка. 5. Контрольные нормативы, соревнования

1.3 Сетка часов

Группа	Периодичность занятий в неделю	Количество часов в неделю	Количество рабочих недель	Количество часов в год	Количество занятий
СОГ-1	2 раза	2 часа	42	84	84
СОГ-2	2 раза	2 часа	42	84	84

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебный план строится из расчета 42 недели в условиях спортивной базы оздоровительно-образовательного учреждения. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами спортивно-оздоровительной группы по общей физической подготовке детей с элементами спортивной акробатики.

2.1. .Распределение учебного материала по годам обучения

Тренировочный процесс в спортивно-оздоровительных группах планируется в соответствии с учебным планом, который рассчитан на 42 недели.

Годовой учебный план спортивно-оздоровительной группы.

№ п/п	Разделы подготовки	Часы:	
		1 год	2 год
	1. Практическая подготовка	80	80
1.1	Общая физическая подготовка:	50	50
1.2	Основы акробатики	29	29
1.3	Контрольное тестирование уровня развития физических качеств	1	1
	2. Теоретическая подготовка	4	4
2.1	Вводное занятие. Правила поведения в спортивной школе и спортивном зале.	1	1
2.2	Акробатическая терминология	3	3
	Всего часов	84	84

В спортивно-оздоровительную группу зачисляются все желающие практически здоровые дети 5-7 лет, по заявлению родителей или лиц их заменяющих. До начала занятий необходимо представить справку от врача-педиатра о допуске к занятиям в спортивной школе.

Наполняемость и режим тренировочной работы в группах спортивного оздоровления для детей 5-7 лет представлен в таблице

Наполняемость и режим тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе.

Год обучения	Мин.им/максим количество учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Возраст учащихся для зачисления	Требования по спортивной подготовке на конец года
1 год	12	2	2	5-7 лет	нет
2 год	12	3	2	6-7 лет	нет

Основные средства и методы тренировки.

Обучение на спортивно-оздоровительном этапе осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнений), методы упражнений, игровой и соревновательный.

Главное средство в занятиях с детьми этого возраста – подвижные игры. Для обеспечения физической подготовки детей 5-7 лет лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым, тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, прыгнуть через препятствие и т.п.

Педагогический контроль Методика контроля уже на этом этапе тренировочных занятий включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических, что позволяет определить:

- а) состояние здоровья детей,
- б) показатели телосложения,
- в) уровень подготовленности.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Для определения уровня физической подготовленности ежегодно проводятся контрольные уроки 3 раза в год (в сентябре, декабре и мае). По данным контрольных нормативов определяется динамика их изменений.

Контрольные нормативы для определения уровня развития физических качеств

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)	Нормативы	
		1 год	2 год
Ловкость и координация	Прыжки через скакалку		+
	Прыжки через черту (разметка на полу)	+	
Гибкость	Наклон вперед стоя на скамейке	+	+
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		+
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	+	+

Результаты выполнения тестов для детей 6-7 лет засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе спортивной подготовки по спортивной акробатике и зачисления в группу начальной подготовки.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. СОГ - 1 год обучения

Теоретическая часть.

Знакомство со спортивным залом, с оборудованием и спортивным инвентарем. Знакомство с историей возникновения акробатики. Правила техники безопасности. Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале. Акробатическая терминология.

Практическая часть

1. Упражнения на формирование осанки.

- Упражнения на проверку осанки;
- упражнения на формирование свода стопы и обучение правильной походке
- комплексы упражнений на контроль осанки в движении;
- комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета (спины, брюшного пресса);

2. ОРУ (общеразвивающие упражнения)

Варианты ходьбы и бега:

- на носочках, на пятках,
- в полуприседе и приседе,
- спиной вперед,
- на внешней стороне стопы.

Варианты прыжков:

- на двух ногах на месте и с продвижением,
- на одной ноге на месте и с продвижением,
- в полуприседе и приседе, на месте и с продвижением

3. Упражнения на развитие ловкости и координации.

- Упражнения в преодолении полосы препятствий, включающие передвижения в упорах, висах, прыжки на небольшие (до 20 см) возвышения, через препятствия, перелезания и подлезания, ходьба и бег по ограниченной площади опоры (гимнастическая скамейка, гимнастическое бревно)
- Бег из разных исходных положений: сидя, лежа, из упора лежа и т.д.;
- Упражнения на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, ходьба приставными шагами, «на носочках», и др.
- Игровые упражнения на внимание, воспроизведения точного положения рук, ног, туловища;

4. Упражнения для развития быстроты.

- Бег на скорость 10, 20, 30 метров,
- «челночный бег»,
- сюжетные и короткие подвижные игры – эстафеты с бегом на отмеренном отрезке,
- игры с прыжками (на мягкой и жесткой поверхности, на одной и двух ногах).

4. Упражнения на развитие гибкости.

- Комплексы ОРУ, включающие упражнения на развитие гибкости рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног.
- Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах

5. Упражнения для развития силы.

- Комплексы ОФП для развития силы мышц рук, плечевого пояса, ног, туловища, (спины и пресса);

6. Акробатические упражнения.

Упражнения для формирования стоечной осанки:

- упор лежа, упор лежа на предплечьях;
- положения лежа на спине и животе с закрытой осанкой;
- упражнение «Лодочка», «рыбка».

Группировка,

Перекаты с группировкой;

Стойка на лопатках

«Складка» (наклон вперед из положения седа)

Равновесие на одной ноге («цапля»)

Зачетные требования

1. Желание заниматься в группе на следующий год.
2. Посещение тренировочных занятий (отсутствие пропусков без уважительных причин).
3. Положительная динамика показателей физической подготовленности.

3.2. СОГ- 2 год обучения

Теоретическая часть.

Рассказ о профессии акробата в цирковом искусстве.

Правила техники безопасности. Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале. Акробатическая терминология.

Практическая часть.

1. Упражнения на формирование осанки.

- Упражнения на проверку осанки;
- комплексы упражнений для укрепления мышц спины, туловища и брюшного пресса;
- комплексы упражнений на выработку четкого чередование напряжение и расслабление мышц;
- освоение устойчивых навыков контроля осанки в положении стоя, сидя и в движении.

2. Упражнения на развитие ловкости и координации.

- «челночный» бег 3x10 метров, 4x5 метров,
- динамичные акробатические упражнения в сюжетных играх,
- равновесия на одной ноге с изменением заданной позы,
- прохождение полосы препятствий,
- прыжки по разметкам на точность приземления;

- короткие подвижные игры с бегом, лазаньем, подлезанием.

3. Упражнения на развитие гибкости.

- Комплексы ОРУ, с повышенной амплитудой для развитие гибкости плечевого пояса, тазобедренных суставов, позвоночника.

- Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах

4. Упражнения для развития силы.

- Комплексы ОФП для развития силы мышц рук, плечевого пояса, ног, туловища,(спины и пресса);

5. Упражнения на развитие общей выносливости.

1)Бег в умеренном темпе от 100 до 500 метров,

2) Общеразвивающие упражнения, выполняемые поточным методом в течении 6 – 10 минут.

6. Акробатические упражнения.

Упражнения для формирования стоечной и динамической осанки:

- упоры лежа с опорой ногами на возвышении(от 20 до 30 см) ,

- висы и упоры на гимнастической стенке,

- ходьба в упоре лежа (носочки скользят по поверхности пола);

«Мост» из положения лежа

Кувырки вперед и назад, Шпагаты, «Складка»

Зачетные требования

1. Теоретические знания (знание терминологии акробатических упражнений, соблюдение гигиенических правил при занятиях в группе ОФП);

2. Желание заниматься в группе на следующий год.

3. Выступление на соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях с показательными упражнениями.

4. Выполнение нормативов по физической подготовленности.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1. Акробатическая терминология

Акробатика — система физических упражнений, связанных с вращениями и балансированием, выполняемых индивидуально, вдвоем и группами.

Акробатические прыжки — вид спортивной акробатики. Жанр циркового искусства. Прыжки выполняются обычно с разбега на специальных дорожках или покрытии, с использованием мостиков, трамплинов.

Ковер — разборный помост или площадка (12x12 м), покрытая ковром.

Колесо — переворот влево (вправо) с последовательной опорой руками и ногами через стойку ноги врозь.

Кувырок — вращательное движение тела через голову вперед или назад с последовательным касанием опоры.

Курбет — вращение тела вперед (с ног на руки) и назад (с рук на ноги) прыжком, согнувшись, с фазой полета.

Маты — поролоновые подкладки для смягчения приземления и обеспечения безопасности.

«Мостик» — дугообразное, максимально прогнутое (спиной вниз) положение исполнителя с опорой на ноги и руки.

Перекат — вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

Сальто — вращательное движение тела прыжком с полным переворачиванием через голову без промежуточной опоры.

Стойка — статическое вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках.

Упражнение — завершённое действие акробата или акробатов (стойка, кувырок, перекат, поддержка и т. д.)

Шпагат — сед с предельно разведёнными ногами (прямой шпагат и поперечный).

4.2. Последовательность и методика обучения акробатическим элементам.

1) ГРУППИРОВКА

Является подготовительным упражнением для кувырков и сальто. Умение группироваться — одно из основных условий правильного исполнения этих упражнений. Изучать группировку необходимо в следующей последовательности.

а) Группировка сидя.

Из седа, согнув ноги в коленях (ступни на полу слегка врозь), взяться руками за середину голени, плотно подтянуть колени к груди, слегка развести их (так, чтобы голова проходила между ними), локти прижать к туловищу.



б) Группировка в приседе.

Из стойки, ступни параллельны, присесть и сгруппироваться, голову убрать между



коленей.

в) Группировка лежа на спине.

Из положения лежа на спине, согнуть ноги, взяться руками за голени, подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед между коленей.



2) ПЕРЕКАТЫ.

Упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Перекаты выполняются вперед, назад и в стороны; в группировке, согнувшись и прогнувшись.

3) КУВЫРКИ

Вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову. Кувырки вперед могут выполняться и прыжком, т. е. с полетом-после толчка ногами. При выполнении кувырков развивается вестибулярный аппарат, ориентировка в пространстве и навыки самостраховки.

а) Кувырок вперед.

Из упора присев, опираясь руками впереди ступней, выполняя толчок ногами, перенести тяжесть тела на руки, одновременно сгибая их, наклонить голову вперед, последовательно перекатиться на лопатки, спину, таз, сгибая ноги в группировку, прийти в упор присев.



Обучение

1. Повторить перекаты вперед, назад из положения лежа на спине.
2. Из положения лежа на спине согнувшись, перейти в сед в группировке или в упор присев
3. Из упора стоя ноги врозь с прямыми ногами — кувырок не касаясь головой опоры; в сед ноги врозь.
4. То же, что и задание 3, но в сед в группировке.
5. Выполнить кувырок вперед из упора, присев по наклонной плоскости.

Основные ошибки

Медленное переворачивание и задержка завершения кувырка. Причина этих ошибок — в недостаточном или полном отсутствии толчка ногами; толчок ногами исполнен вверх, а не вперед (падение на спину) из-за того, что во время разгибания ног тяжесть тела не передается на руки. Опора головой о пол вследствие того, что голова не наклонена вперед или руки при опоре расположены слишком близко к ногам.

Неправильная группировка (слишком поздняя или неполная).

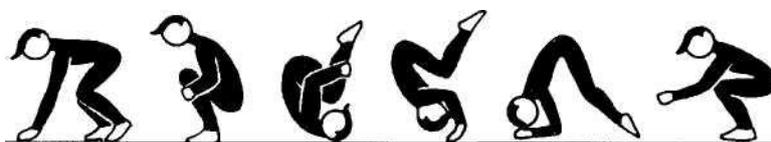
Неправильное завершение кувырка — преждевременное вставание до прихода в присед и потеря равновесия.

Неправильный захват голени руками — не за середину голени (за голеностопные суставы или за колени), что не обеспечивает полной группировки.

б) Кувырок назад.

Из упора присев, толкаясь руками, теряя равновесие назад, сесть ближе к пяткам; группируясь, подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед; перекатываясь на лопатки, быстро поставить руки за плечами (пальцами вперед); опираясь, несколько приподняться и прийти в упор присев. Во время кувырка ноги не разгибать.

Обучение



1. Из положения лежа на спине в группировке выполнить несколько перекатов вперед и назад

2. Из седа ноги врозь и из упора присев выполнить перекат назад с опорой руками за головой, возвратиться в и. п., захватывая руками голени.

3. Из упора присев оттолкнуться руками назад, сгруппироваться, перекатываясь на лопатки, опереться руками за головой и закончить кувырок назад в упоре на коленях, затем перейти в упор присев.

4. В седе на возвышении сгруппироваться и выполнить кувырок под горку из матов.

5. Из основной стойки — упор присев и кувырок назад, встать в и. п.

Ошибки:

Медленное переворачивание назад; разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах во время переворачивания через голову; нет активной опоры руками за головой; отведение головы назад в момент толчка руками; прыжок назад на спину; выпрямленное положение спины в момент переката

4. СТОЙКИ

Один из основных элементов акробатики.

Стойка — статичное вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках, руке.

Выполнение различных стоек тренирует вестибулярный аппарат и сердечно-сосудистую систему, укрепляет мышцы рук, шеи и туловища.

а) Стойка на лопатках.

Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони к полу, сгибаясь, поднять ноги и затем таз от пола (опора на лопатках и затылке), упереться руками в поясницу (большими пальцами вперед) и, направляя ноги вертикально вверх, разогнуться в тазобедренных суставах. Для большей устойчивости держать локти ближе друг к другу.



Обучение

1. Из седла перекатом назад, сгибая и разгибая ноги, или с прямыми ногами.
2. Из упора присев перекатом назад.
3. Из основной стойки, приседая и перекатом назад — стойка на лопатках.

4.3. Подвижные игры для детей 5-7 лет

Для активизации внимания и повышения эмоционального состояния

Игровые задания проводятся на месте. Занимающиеся стоят в одну шеренгу.

1. «Группа, внимание!»

Занимающиеся выполняют команду педагога только в том случае, если перед командой сказано слово «группа». Например, «Группа, присесть!» Если это слово не произносится, то занимающиеся на команду не реагируют. Тот, кто ошибся, должен сделать шаг вперед. Подается не более 6—8 команд. Затем подводятся итоги.

2. *«Море — берег — парус».* По команде «Море!» все играющие должны сделать приставной шаг назад. Если подается команда «Берег!», нужно быстро выполнить приставной шаг вперед. По сигналу «Парус» необходимо подпрыгнуть на месте. Команды чередуются. Условия аналогичны первой игре.

3. Педагог поднимает руки вперед, занимающиеся прыжком принимают стойку ноги врозь, левая нога впереди; педагог поднимает руки вверх — все выполняют подскок на месте; руки в стороны — все быстро поворачиваются на 360°. Условия игры аналогичны приведенным выше.

4. Находясь перед строем, педагог подает различные команды, выполнение которых требует концентрации внимания, например: «Левую ногу назад на носок, правую руку вверх, левую руку вперед — делай раз!» Группа выполняет задание.

Игры «Кто быстрее?»

1. *«Прыжки на одной ноге».* Перед шеренгой на определенном расстоянии проводится финишная черта. По команде играющие продвигаются вперед прыжками на одной ноге. Переступив эту черту, они поворачиваются кругом и возвращаются на исходное положение. Кто выполнит задание первым?

2. *«Бег раков».* Играющие садятся на пол, опираясь руками сзади. По сигналу устремляются вперед, оторвав от пола таз и перебирая ногами и руками. Кто первым достигнет финишной черты?

3. *«Передвижение в упоре лежа».* И. п. — упор лежа. По команде играющие передвигаются вперед, помогая себе руками. Кто быстрее достигнет финишной черты? При выполнении этого задания исходное положение — упор лежа, но ногами вперед по отношению к финишной черте.

4. *«Необычный старт».* И. п. — сед. По команде педагога играющие быстро встают и бегут до финишной черты. Достигнув ее, игроки поворачиваются кругом и возвращаются в исходное положение (сед). Кто выполнит задание быстрее?

5. *«Лягушка».* И. п. — полуприсед, руки вперед. По команде играющие продвигаются вперед, выполняя прыжки с ног на

руки и переходом в упор присев. Кто выполнит задание быстрее?

Подвижные игры с бегом.

1. «Скорей перебеги».

Вдоль противоположных стен зала стоят стулья. Дети садятся на стулья около одной стены, читают стишок:

Скучно, скучно так сидеть,
Друг на друга все глядеть.
Не пора ли пробежаться
И местами поменяться?

Как только стишок прочитан, все дети бегут к противоположной стороне и стараются занять свободные стулья, которых на один меньше, чем участников игры. Тот, кто остается без стула, выбывает из игры. Играют, пока не останется победитель.

2. «У медведя во бору».

На одном конце площадки чертится круг – берлога медведя. На другом – дом для играющих детей. Дети идут из дома по направлению к берлоге и говорят: «У медведя во бору грибы, ягоды беру.

А медведь глядит и на нас рычит».

После этих слов медведь выбегает из берлоги и начинает ловить играющих. Дети стараются убежать в свой дом.

3. «Наседка и коршун».

Игроки выстраиваются вплотную друг за другом. Каждый последующий игрок берет предыдущего за пояс. Головной игрок широко разводит руки, изображая «наседку». Водящий - «коршун» располагается напротив. «Коршун» старается достать из-за «наседки» последнего «цыпленка». «Наседка» не пропускает его, бросаясь из стороны в сторону одновременно с ним, но не задерживая «коршуна» руками.

4. «Чай-чай-выручай»

В игре принимает участие вся группа. Размер площадки 10x10 метров (ковер). Выбирается водящий. «Осаленный» игрок встает в стойку ноги врозь и кричит - «Чай-чай-выручай!» Любой игрок может его «выручить», пролезая под ногами. И «осаленный» вновь вступает в игру. Игра заканчивается когда водящий осалит всех.

5 «Хвостики»

В игре принимает участие вся группа. Размер площадки 10x10 метров (ковер). Выбирается водящий. Остальным игрокам раздаются «хвостики» (веревочки, шнурочки). Задача водящего догнать игрока и отобрать у него «хвостик». Игра заканчивается, когда водящий соберет все «хвостики».

5.РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение.

Для организации занятий в спортивно-оздоровительных группах по данной программе и успешной реализации необходимо следующее оборудование:

- маты гимнастические, (поролоновые),
- гимнастические скамейки,
- гимнастические стенки,
- музыкальный центр,
- набор CD – дисков,
- скакалки,
- возможно использовать различное нестандартное оборудование

Кадровые ресурсы.

Занятия с детьми дошкольного возраста в спортивно-оздоровительных группах проводят тренеры-преподаватели, имеющие среднее или высшее профессиональное образование или прошедшие специальную курсовую подготовку. При возможности к занятиям привлекается аккомпаниатор или концертмейстер.

Для методического сопровождения в обучении привлекается инструктор – методист.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Викулова А. Д., Бутин И. М. «Развитие физических способностей детей». — Ярославль, 1996.
2. Зациорский В. М. «Физические качества спортсмена». — М.: Физкультура и спорт, 1976.
3. Коркин В. П. «Спортивная акробатика». — М., 1981.
4. Коркин В. П., Аракчеев В. И. «Акробатика: Каноны терминологии». — М., 1989.
5. Козлов В.В. «Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика.» – М.: Гуманитарный издательский центр «Владос» 2003г.
6. Кечетджиева Л.Ванкова Н. и др. «Обучение детей художественной гимнастике». – М.: «ФиС», 1985.
7. Украин М.Л. «Методика тренировки гимнастов». – М.: «ФиС», 1971.
8. Кузин В.В., Полиевский С.А.. «500 игр и эстафет». – М.: «ФиС», 2003.
9. Жуков М.Н. «Подвижные игры». – М.: Издательский центр «Академия», 2002.

7. АННОТАЦИЯ.

Название образовательной программы	Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Здоровье» по общей физической подготовке детей с элементами спортивной акробатики
Срок реализации	Данная программа рассчитана на 2 года обучения.
Для кого адресована программа	Возраст обучающихся от 5 до 7 лет. Количество учащихся в группе - 12 человек
Краткое описание программы	<p>Фитнес зал и стадион спортивного комплекса МБУ ДО СШ «Вертикаль». Учебная программа состоит из двух основных разделов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Теоретическая подготовка; 2. Практическая подготовка; <p>Цель программы - формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом у детей дошкольного возраста посредством акробатических упражнений.</p> <p>Основные задачи программы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приобщить детей к здоровому образу жизни; 2. Сохранить и укрепить здоровье детей, 3. Привить любовь к занятиям акробатикой; 4. Расширить двигательный опыт у детей дошкольного возраста; 5. Обучить общеразвивающим упражнениям на растяжку и гибкость; 6. Подготовить детей к поступлению в МБУ ДО СШ «Вертикаль». <p>Зачетные требования -1 год обучения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Желание заниматься в группе на следующий год. 2. Посещение тренировочных занятий (отсутствие пропусков без уважительных причин). 4. Положительная динамика показателей физической подготовленности. <p>Зачетные требования - 2 год обучения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Желание продолжить заниматься по дополнительной общеразвивающей программе «Здоровье» с элементами спортивной акробатики 2. Посещение тренировочных занятий (отсутствие пропусков без уважительных причин). 5. Положительная динамика показателей физической подготовленности. 5. Выполнение нормативов по физической подготовленности.

	<p><i>Для реализации программы необходимо материально-техническое оснащение:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- маты гимнастические, (поролоновые),- гимнастические скамейки,- гимнастические стенки,- музыкальный центр,- набор CD – дисков,- скакалки,- возможно использовать различное нестандартное оборудование
--	---