

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы акробатики для младших школьников» (далее - программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. В младшем школьном возрасте закладываются основы физической культуры человека, формируются интересы, мотивации и потребности в систематической физической активности. Этот возраст особенно благоприятен для овладения базовыми компонентами культуры движения, освоения обширного арсенала двигательных координаций, техники разнообразных физических упражнений.

Программа составлена на основании Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной Распоряжением Правительства от 4 сентября 2014 г. № 1726-р; Приказа Министерства спорта России от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; Устава МАУ ДО «ДЮСШ № 2», обобщения опыта работы тренеров-преподавателей.

Актуальность программы определяется приоритетным направлением государственной политики Российской Федерации, направленной на сохранение здоровья подрастающего поколения, что является значимым вопросом для системы образования, поскольку от состояния здоровья во многом зависит и качество обучения. Система школьного воспитания нередко усугубляет разрушение здоровья. Возрастающий уровень гиподинамии на фоне психических перегрузок самым негативным образом сказывается на здоровье детей.

В настоящее время четко обозначилась проблема недостатка двигательной активности детей в условиях засилья компьютерных игр и развлекательных телевизионных передач. Человек может жить при отсутствии движения, но это приводит к значительному ухудшению его двигательных и вегетативных функций. При недостаточной двигательной активности дети не только отстают в развитии от своих сверстников, но чаще болеют, имеют нарушение осанки и опорнодвигательной функции, а значит, теряют свое здоровье.

Решению этой сложной педагогической проблемы способствует совершенствование механизма развития у детей устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями. Необходимы специальные меры, направленные на активизацию и совершенствование физических возможностей младших школьников.

Выбор акробатики неслучаен. Акробатические упражнения развивают координацию, учат владеть своим телом, способствуют формированию «школы движений». Эмоциональность и разнообразие средств акробатической подготовки обеспечивают детям возможность поверить в свои силы. При грамотном педагогическом руководстве акробатическая подготовка благотворно сказывается не только на уровне развития двигательных способностей, физических качеств, но

и на улучшении телосложения, способствует выработке правильной осанки, что особенно важно, так как в более позднем возрасте исправить дефекты осанки значительно труднее.

Таким образом, существует социальный заказ общества, потребность семьи и общеобразовательных учреждений в организации дополнительного образования младших школьников в сфере физического воспитания. Детско-юношеская спортивная школа, обладая квалифицированными педагогическими кадрами и соответствующей материально-технической базой, имеет возможность удовлетворять эти запросы, организуя спортивно-оздоровительные группы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы акробатики для младших школьников» предлагается для дополнительного валеологического и физкультурного образования детей 6,5-10 лет.

В течение седьмого года жизни продолжается интенсивное созревание организма ребенка, повышение уровня его морфологического и функционального развития. Основные жизнеобеспечивающие системы организма начинают по мере созревания работать физиологически более слаженно и экономно, с меньшими энергозатратами.

Заметно усиливается регулирующая роль коры больших полушарий головного мозга, ее контролирующая функция, что создает необходимые предпосылки для обучения детей сложно координированным движениям, сложным знаниям и умениям для формирования вариативных способов познавательной деятельности. Формируется произвольность, преднамеренность в управлении движениями, развивается способность к текущему контролю над точностью двигательных действий на базе зрительного анализатора и мышечных ощущений.

Значительно увеличивается физическая и умственная работоспособность детей, к семи годам длительность непрерывной продуктивной работы возрастает до 25-30 минут. Кроме того, в этом возрасте у детей усиливается учебная мотивация в ходе выполнения ими двигательных заданий и связанная с ней направленность на усвоение новых знаний и умений.

В каждый урок следует включать разнообразные упражнения на силу, гибкость, ловкость, быстроту и проводить их игровым или соревновательным методом. Рекомендуется как можно шире использовать подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики, с различными предметами.

Хороший эффект дает соревновательный метод, так как для детей младшего школьного возраста характерно стремление выполнить упражнение лучше и быстрее товарищей, чтобы получить за это высшую оценку (похвалу тренера), быть первым в группе. При соревновательном методе повышается интерес к изучаемым упражнениям, воспитываются целеустремленность, настойчивость, инициатива.

Материал, составляющий содержание программы, подобран с учетом возрастных особенностей младших школьников и распределен по видам подготовки (общая физическая, специальная физическая, спортивно-техническая, музыкально-ритмическая), как это принято в практике планирования учебнотренировочного процесса.

Часы теории и практики в учебном плане интегрированы. Теоретический раздел программы реализуется в процессе тренировочного занятия в форме пояснений, бесед для развития у детей элементарных представлений о

безопасности жизнедеятельности и основах здорового образа жизни, обращается внимание на правила целесообразного поведения, необходимость и полезность физической активности и личной гигиены, значение и способы выполнения отдельных упражнений, использование их в жизни, при организации свободного времени и досуга.

Основой комплектования спортивно-оздоровительных групп является отсутствие врачебных противопоказаний к спортивным занятиям.

Программой предусматриваются занятия 1 раз в неделю, продолжительностью 1 час. недельная часов в зависимости от возраста и подготовленности занимающихся.

Занятия организуются в течение учебного года продолжительностью 40 недель. Период занятий с 1 сентября по 31 мая учебного года. Объем программы составляет 40 часов при недельной нагрузке 1 час в неделю.

Срок освоения программы - 1 год.

В содержании программы приводится перечень основных движений, подвижных игр, акробатических упражнений. Использовались упражнения авторов других работ с некоторыми изменениями, дополнениями, собственный практический опыт.

Материал программы для спортивно-технической подготовки дифференцирован в соответствии со следующими уровнями сложности:

1. Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

2. Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, некоторую сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

3. Продвинутый уровень предполагает углубленное изучение материала, освоение более сложных упражнений.

Каждый педагог должен подбирать содержание учебного материала с учетом индивидуальных двигательных возможностей детей и особенностей группы. Возможна реализация параллельных процессов освоения содержания программы на разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности для более полного удовлетворения индивидуальных потребностей детей в физическом совершенствовании.

Занятия могут проводиться под музыкальное сопровождение концертмейстера, обеспечивающего взаимосвязь спортивных и танцевальных движений, качество музыкально-ритмической подготовки обучающихся, развитие творческих способностей детей.

Форма обучения - очная. На занятиях используются фронтальная, индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая формы организации обучения. Основной вид занятий - практическое занятие, хотя возможны и беседы, экскурсии, мастер-классы.

Предлагаются разнообразные формы проведения занятий:

- занятия - тренировки в основных видах движений;
- занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;

- занятия - соревнования, где дети в ходе различных эстафет, командных игр выявляют победителей;
- занятия - зачеты, во время которых проводится диагностика физической подготовленности, сформированности основных умений и навыков;
- самостоятельные занятия, когда ребенку предлагается вид движений, дается определенное время, и он самостоятельно тренируется, учитель выступает в роли помощника и инструктора, после чего проверяется выполнение задания;
- открытые занятия, на которых демонстрируются полученные умения и навыки в разнообразных видах упражнений.

Формами подведения результатов являются контрольные испытания (тестирование) и открытое занятие или мероприятие.

Программа обеспечивает преемственность задач, средств и методов тренировки детей. Учащиеся, закончившие обучение по программе, могут быть зачислены в группы базового уровня дополнительной предпрофессиональной программы отделения прыжков на батуте.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы - расширение двигательных возможностей детей и компенсация дефицита двигательной активности.

Содержание программы направлено на решение следующих задач:

обучающих –

- формирование двигательных умений и навыков, игровых действий;
- совершенствование физических качеств, пространственной ориентировки;
- обучение основам техники акробатических упражнений, прыжков на батуте и двойном мини-трампе;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- формирование умения справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей, развитие способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
- ознакомление с элементарными знаниями по безопасности жизнедеятельности, о пользе занятий физическими упражнениями, выполнении движений, формирование первичных представлений о здоровом образе жизни;
- освоение детьми физкультурной и пространственной терминологии, обогащение словарного запаса;
- формирование умения использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;

развивающих –

- содействие укреплению здоровья, полноценному физическому развитию дошкольников;
- привитие навыков правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, плоскостопия;

- развитие произвольности внимания, памяти, наблюдательности, мышления, двигательного воображения, осмысленной моторики;

воспитывающих –

- воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в физическом совершенствовании;
- формирование эстетического отношения к физическим упражнениям, стремления к точности, красоте, пластичности, естественности движений;
- воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, настойчивость в преодолении трудностей и др.);
- обучение детей взаимодействию и взаимопомощи в процессе выполнения заданий, умению поддерживать дружеские отношения со сверстниками;
- стимулирование инициативности, самостоятельности, творчества в организации подвижных игр, осознанного выполнения правил игры;
- приучение детей к помощи в подготовке спортивного инвентаря к занятиям физическими упражнениями и наведению порядка после занятия.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

дополнительной общеразвивающей программы «Основы акробатики для младших школьников»

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов
	Объем работы за год (недель)	40
	Количество часов в неделю	40
1.	Общая физическая подготовка	10
2.	Специальная физическая подготовка	10
3.	Спортивно-техническая подготовка	10
4.	Музыкально-ритмическая подготовка	10

Содержание учебного плана

1. Общая физическая подготовка.

1.1. Строевые упражнения Теория: правила безопасности при выполнении строевых упражнений; общее понятие о строе, шеренга и колонна; действия в строю; интервал, дистанция.

Практика:

- посторонние по росту, в колонну, шеренгу самостоятельно и по сигналу на время, парами, в круг, в рассыпную, соблюдая интервалы и дистанцию;
- основная стойка, смирно, вольно;

- равнение, повороты на месте, расчет, размыкание и смыкание;
- подвижные игры «Быстро по местам», «К своим капитанам» и др.

1.2. Ходьба, бег

Теория: правила безопасного и целесообразного поведения при ходьбе и беге, необходимость и полезность физической активности, значение и способы выполнения упражнений в ходьбе и беге.

Практика:

- подражательные движения (мышка, медведь, лиса, пингвин, цапля, лошадка, утенок, птица, косичка, ножницы и т.п.);
- сохраняя осанку, с заданиями (руки в стороны, на пояс, за спину и т.п.);
- разновидности и чередование видов ходьбы и бега (на носках, на пятках, в полуприседе, скрестный, широкий шаг, подскоки, галоп и т.п.);
- движение в обход, по диагонали, по кругу, змейкой;
- с преодолением препятствий реальных и воображаемых (между предметами, перешагивая их, перелезая, подлезая, под вращающейся веревкой и т.п.);
- с остановками, изменением направления, скорости и темпа движения, челночный бег 3 x 10 м;
- подвижные игры «Великаны и карлики», «Слушай сигнал», «Поезд», «Кочки и пенечки», «Часовые, разведчики, солдаты, спортсмены», «День и ночь», «Бездомный заяц», «Караси и щука», «Третий лишний», «Ловишки» и др.

1.3. Легкоатлетические упражнения

Теория: правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений, значение и способы выполнения конкретных упражнений.

Практика:

- прыжки в длину и высоту с разбега;
- бег на скорость из различных исходных положений (15-20 м); бег на 30 м;
- непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном и среднем темпе, с чередованием бега с быстрой ходьбой;
- подвижные игры «Вороны и воробьи», «Волк во рву», «Кто быстрее добежит до флага», «Перебежки», «С кочки на кочку», «Вызов номеров», «День и ночь», «Прыжок за прыжком» и др., эстафеты с бегом и прыжками.

1.4. Упражнения в ползании, лазании

Теория: правила безопасного поведения, значение и способы выполнения упражнений в ползании и лазании.

Практика:

- подражательные движения в ползании (машина, паучок, обезьянка и т.п.);
- ползание между предметами и под ними, перелезание через препятствия;

- по гимнастической скамейке (горизонтальной и наклонной) на четвереньках, ступнях, животе, спине и т.п.;
- по гимнастической стенке с изменением темпа, с перелезанием с одного пролета на другой, с пролезанием между рейками, поочередно перехватывая руки, одновременными прыжками вверх, в сторону и др.;
- подвижные игры «Мышеловка», «Кот и мыши», «Пожарные на учениях», «Ползуны», «Полоса препятствий», «Колдунчик» и др., эстафеты с преодолением препятствий.

1.5. Упражнения с мячом

Теория: правила безопасного и целесообразного поведения, значение и способы выполнения упражнений с мячом.

Практика:

- броски вверх и ловля одной и двумя руками с ударом о пол и без удара, меняя позу, с хлопками, различными движениями;
- отбивание мяча на месте и в движении;
- броски и ловля разными способами в стену, с партнером, через веревочку, волейбольную сетку, в цель, в кольцо;
- подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Прокати-догони», «Подбросьпоймай», «Школа мяча», «Мяч капитану», «Попади в обруч», «Охотники и утки», «Ловкая подача», «Вышибалы», «Собачка», «Мяч через сетку» и др.;
- эстафеты с мячами, игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

1.6. Упражнения в равновесии

Теория: правила безопасности, значение и способы выполнения упражнений в равновесии.

Практика:

- стойки на носках, на одной ноге и т.п. на месте;
- ходьба с заданиями по линии, по веревке, положенной прямо, по кругу, зигзагообразно;
- ходьба по перевернутой скамейке с предметами в руках, на голове, с преодолением реальных и воображаемых препятствий, с поворотом и др.;
- ходьба по двум переставляемым предметам,
- подвижные игры «Самый устойчивый», «Цапля и ласточка», «Тише едешь - дальше будешь», «Встречная эстафета с равновесием», «Не замочи ног» и др.

2. Специальная физическая подготовка

2.1. Упражнения для развития координации:

Теория: правила безопасного и целесообразного поведения, необходимость и полезность физической активности, значение и способы выполнения упражнений для развития ловкости.

Практика:

- общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами для рук, ног и туловища в различных исходных положениях (одновременные и попеременные, однонаправленные и разнонаправленные движения); различные сочетания движений руками, ногами, туловищем, головой;
- стойки на носках, на одной ноге и т.п. после передвижений, прыжков;
- повороты, наклоны, вращения головы; кружение по одному и в парах;
- последовательное расслабление частей тела, чередование его с напряжением;
- повороты тела перекатом на 360° , 540° и т.д. в положении лежа;
- прыжки в различных сочетаниях: ноги вместе - ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами, со сменой ног, с движениями рук;
- прыжок с высоты (скамейка, стопка матов и т.п.) на точность приземления;
- подвижные игры «Совушка», «Пустое место», «Мяч на полу», «Иголочканиточка-узелок», «Лиса в курятнике», «Хвостики», «Парашютисты» и др., эстафеты с элементами акробатики.

2.2. Упражнения для развития гибкости:

Теория: правила безопасности, значение и способы выполнения упражнений для развития гибкости.

Практика:

- общеразвивающие упражнения с максимальной амплитудой движений (рывки и круги руками, наклоны туловища, выпады и махи ногами и т.п.);
- подражательные движения (колечко, корзинка, бабочка, складка и т.п.);
- упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой;
- возле гимнастической стенки: подняв одну ногу на опору на уровне пояса, наклоны вперед (касаясь грудью колена поднятой ноги) и наклоны к опорной ноге (касаясь руками пола); махи одной и другой ногой вперед, в стороны, назад;
- полушпагат на левую, правую ногу;
- подвижные игры «Передача мяча», «Путаница», «Мостик и кошка» и др.

Продвинутый уровень

- шпагаты: поперечный, на правую и левую ногу;
- сидя спиной к стенке, ноги врозь согнуты, взяться руками за рейку на уровне головы, прогибаясь и выпрямляя руки и ноги, подняться в мост.

2.3. Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств:

Теория: правила безопасного и целесообразного поведения, необходимость и полезность физической активности, значение и способы выполнения упражнений для развития силы и скоростно-силовых качеств.

Практика:

- подражательные движения (лодочка, змея, уголок и т.п.);

- напряженное сгибание и разгибание пальцев рук; поднимание и опускание прямых рук; сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- лежа на спине поднимание туловища с различным положением рук (вверх, к плечам, за головой, на пояс и т.п.), то же из седа на возвышении с фиксацией ног; поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение;
- лежа на животе прогнуться и вернуться в исходное положение с различным положением рук;
- вис на перекладине; поднимание ног, подтягивания в висе лежа, висе;
- сгибание и разгибание стоп, круговые движения стопами; поднимание в стойку на носках и опускание в и.п. стоя на полу, на краю скамейки и т.п.;
- приседания: ноги врозь и вместе;
- подражательные движения в прыжках (лягушка, кенгуру, заяц и т.п.);
- из упора присев упор лежа прыжком, прыжки на месте и с продвижением вперед, назад, из приседа, многоскоки; прыжок в длину с места;
- запрыгивание на повышенную опору (на стопку матов, скамейку и т.п.);
- прыжок в длину с места, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, то же из приседа;
- прыжки через скакалку: на двух, на одной ноге, со сменой ног;
- подвижные игры «Зайцы и волк», «Кто сделает меньше прыжков», «Кто дальше прыгнет», «Вороны и воробьи», «Удочка» и др.; эстафеты с бегом и прыжками.

Продвинутый уровень

- лазание по канату;
- приседание на одной ноге «пистолетом» с последующим подскоком вверх;
- «танец» вприсядку с выбрасыванием ног вперед;
- многократные прыжки через скакалку с вращением скакалки назад, руки скрестно, с продвижением вперед, назад, в сторону, в полуприседе, вдвоем, втроем, с двойным вращением скакалки и др.

4. Спортивно-техническая подготовка

Теория: правила безопасности при занятиях акробатическими упражнениями, на батуте и двойном мини-трампе, основы техники выполнения упражнений.

Практика.

- упражнения от стартового уровня до продвинутого;
- подвижные игры «Лиса и ежики», «Пузырь», «Лесник», «Дубок-березка», «Море волнуется», «Самый лучший», «Фигуры», «Шагающий мостик», «Акробатические ловишки», «Полоса препятствий» и др. Для совершенствования освоенных элементов детям предлагают их соединения.

Можно привлекать обучающихся к самостоятельному составлению и демонстрации связок, тем самым способствуя развитию их творческих способностей. При этом следует обращать внимание на качество и красоту

выполнения упражнений, точность положений, логичность соединений (конечное положение выполненного элемента является исходным для следующего).

3.1. Акробатические упражнения:

<i>Стартовый уровень</i>	<i>Базовый уровень</i>	<i>Продвинутый уровень</i>
<ul style="list-style-type: none"> • группировка сидя, лежа, стоя; • перекаты в группировке и прогнувшись вперед, назад, в стороны; • стойка на лопатках; • мост из положения лежа с помощью; • различные соединения из освоенных упражнений. 	<ul style="list-style-type: none"> • кувырок вперед; • кувырок вперед согнувшись ноги врозь; • кувырок назад в группировке на наклонной плоскости; • мост из положения лежа; • стойка на голове и руках, на руках с помощью; • равновесие «ласточка»; • различные соединения из освоенных упражнений. 	<ul style="list-style-type: none"> • кувырок назад в группировке; • кувырок вперед с разбега; • стойка на голове и руках; • стойка на руках; • мост наклоном назад; • из моста поворот в упор присев; • переворот боком;

4. Музыкально-ритмическая подготовка

4.1. Упражнения на согласование музыки и движений:

Теория: правила безопасного поведения при выполнении упражнений, общее понятие о ритме, «сильной доле» в музыке.

Практика:

- акцентированная ходьба; понятие «сильная доля», вступление;
- ритмические упражнения с движениями рук, с хлопками и т.п.;
- подражательные движения в ходьбе и беге (мышка, цыпленок, лиса, медведь, собачка и т.п.);
- общеразвивающие упражнения под музыку; ритмическая гимнастика;
- ритмические движения; свободный танец;
- дирижирование, рисование в воздухе, встряхивание кистями и пальцами рук;
- потягивания в положениях лежа, сидя, стоя;
- музыкально-подвижные игры: «Громко-тихо», «Круг и кружочки», «Быстро по местам», «Птицы и клетка», «Совушка», «Море волнуется», «Запомни мелодию», «Змейка», «Творческая импровизация» и др. Продвинутый уровень

- пропевание движения - воспроизведение звуками ритма и характера движений;
- хороводные игры;
- прослушивание музыкальных отрывков и словесный отчет.

4.2. Танцевальные движения:

Теория: правила безопасности, основы техники выполнения упражнений.

Практика:

- танцевальные шаги: с носка, на носках, высокий, приставной, скрестный, с притопом, с подскоком, галоп, полька и др.;
- пружинные, плавные и волнообразные движения руками;
- элементы народных и современных танцев: «ковырялочка», «елочка», «припадание», рок-н-ролл и др.

Продвинутый уровень • «гармошка»; «танец» вприсядку с выбрасыванием ног вперёд.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты:

- освоение межпредметных понятий (движение, время, круг, треугольник, линия и др.) в процессе обучения физкультурной и пространственной терминологии;
- овладение регулятивными универсальными учебными действиями (УУД), позволяющими детям управлять своими движениями, контролировать и корректировать их в соответствии с двигательной задачей, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; проявлять инициативность, самостоятельность в организации подвижных игр, совместных действий;
- овладение коммуникативными УУД, способствующими проявлению навыков взаимодействия, сотрудничества и взаимопомощи при совместной игровой деятельности, в процессе выполнения заданий, упражнений, умений поддерживать дружеские отношения со сверстниками;
- овладение познавательными УУД, определяющими количество освоенных упражнений, качество их выполнения, в процессе развития произвольности внимания, двигательной памяти, способности наблюдать, сравнивать, анализировать недостатки и успехи, устанавливая причинно-следственные связи, демонстрировать сочетания действий при выполнении заданий на основе аналогий и проявления двигательного воображения.

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, представлены следующими компонентами:

- проявление устойчивой потребности в активной двигательной деятельности и физическом совершенствовании, начальной мотивации к занятиям физической культурой, индивидуального интереса к различным видам спорта;
- понимание своих возможностей, использование физических упражнений, подвижных игр в самостоятельной двигательной деятельности;
- проявление эстетического отношения к физическим упражнениям, стремления к точности, красоте, пластичности, естественности движений;
- демонстрация самостоятельности, ответственности, осознанного выполнения правил безопасного и социально одобряемого поведения, правил игры, доброжелательности, помощь в подготовке спортивного инвентаря к занятиям физическими упражнениями и наведении порядка после занятий.

Предметные результаты:

- освоение соответствующих возрасту знаний о пользе занятий физическими упражнениями, здоровом образе жизни, безопасном поведении в процессе занятий, правильном выполнении движений, некоторых видах спорта;
- овладение подвижными играми с правилами;
- наличие опыта в двигательной деятельности, способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики; связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, прыжки, повороты в обе стороны). В конце обучения ребенок должен овладеть следующими навыками:
- различные способы передвижений, ходьбы и бега;
- принятие и удержание положения правильной осанки;
- бег с максимальным ускорением (30 метров);
- частые высокие прыжки; разновидности прыжков;
- прыжок в длину с места толчком двух ног;
- прыжки через скакалку;
- выполнение простейших акробатических упражнений и комбинаций, прыжков на батуте и двойном мини-трампе;
- удерживание равновесия на одной ноге в течение 30 секунд;
- хождение по гимнастической скамейке (ширина до 10 см) переменным, приставным шагом;
- лазание по гимнастической стенке с чередованием ног и рук;
- выполнение задания по словесной инструкции;
- умение самостоятельно заниматься, выполняя правила безопасности.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение. Для занятий по программе используется стандартный спортивный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям и требованиям пожарной безопасности.

Кадровое обеспечение.

Важнейшая роль в реализации программы принадлежит учителю, организующему и направляющему двигательную активность детей. Умение методически правильно провести занятия, нестандартные подходы к выбору форм и средств их проведения - важнейшие компоненты развития у ребенка интереса к физической культуре и спорту, формирования необходимых привычек, двигательных умений и навыков. Занятия могут проводиться под музыкальное сопровождение концертмейстера, обеспечивающего взаимосвязь спортивных и танцевальных движений.

Педагог, работающий по данной программе должен иметь высшее или среднее профессиональное педагогическое образование либо специальную подготовку, отвечать требованиям квалификационных характеристик, определенных для соответствующих должностей педагогических работников.

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (глава 5, статья 48) педагогические работники обязаны:

- осуществлять свою деятельность на высоком профессиональном уровне, обеспечивать в полном объеме реализацию программы;
- соблюдать правовые, нравственные и этические нормы, следовать требованиям профессиональной этики;
- уважать честь и достоинство воспитанников и других участников образовательных отношений;
- развивать у воспитанников познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности;
- формировать гражданскую позицию, способность к труду и жизни в условиях современного мира, формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- применять педагогически обоснованные и обеспечивающие высокое качество образования формы, методы обучения и воспитания;
- учитывать особенности психофизического развития детей и состояние их здоровья;
- систематически повышать свой профессиональный уровень.

Методические материалы.

Программа обеспечена методическим фондом, в котором имеются специальная литература, методические разработки, в том числе педагогов нашей школы.

Информационная образовательная среда обеспечивается наличием электронных образовательных ресурсов и профессиональной компетентностью работников, их использующих.

При организации обучения с применением дистанционных технологий и электронных образовательных ресурсов широко используются материалы сети Интернет с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Перечень аудиовизуальных средств

1. Обучающее видео «Методология обучения акробатическим упражнениям» - Аллахвердиев Ф.А.
2. Видео-уроки обучения спортивной акробатике.
3. Видео-уроки обучения хореографии.
4. Видео-уроки обучения прыжкам на батуте.
5. Гимнастика для осанки и укрепления спины.
6. Детский фитнес. Стопы, осанка, баланс.
7. Веселая зарядка.

Перечень интернет-ресурсов

1. Официальный сайт Федерации прыжков на батуте России - www.trampoline.ru/
2. Официальный сайт Федерации спортивной акробатики России - www.acrobatica-russia.ru/, www.acro.ru/
3. Официальный сайт Федерации спортивной гимнастики России www.sportgymrus.ru
4. Официальный сайт Федерации художественной гимнастики России - www.vfrg.ru/
5. Сайт Европейского Гимнастического Центра: www.europegym.ru

Специфика работы с детьми по физической культуре состоит в эмоциональной насыщенности занятий. Создание эмоциональной насыщенности, атмосферы сотрудничества, доверия, творчества достигается приемами эмоциональной регуляции: музыкальное, цветовое воздействие, прием переключения внимания, прием моделирования совместной деятельности, прием положительного подкрепления действий.

Методика обучения по программе предусматривает систематическое использование игровых форм обучения, передачи образа движением, заучивание методик выполнения упражнений через ассоциативное восприятие названия упражнения; обязательное равномерное распределение нагрузки на обе стороны тела, равное повторение упражнений в обе стороны; регулярное выполнение акробатических упражнений, развивающих гибкость, координацию, скоростносиловые способности; контроль дыхания и выполнение упражнений на счет (ритм, стих); применение музыкального сопровождения.

Успешное обучение детей движениям во многом зависит от соблюдения основных принципов обучения: доступности, постепенности, последовательности, правильного чередования материала, физической нагрузки и отдыха, индивидуального подхода.

Каждый педагог должен подбирать содержание учебного материала с учетом индивидуальных двигательных возможностей детей и особенностей группы. Возможна реализация параллельных процессов освоения содержания программы на разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности для более полного удовлетворения индивидуальных потребностей детей в физическом совершенствовании. Мы не ставим своей целью достижение высоких результатов путем форсированного формирования тех или иных навыков. Задача в том, чтобы помочь детям проявить свои потенциальные способности, данные им от рождения.

6. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

Основной формой аттестации являются контрольные испытания (тестирование). Диагностика проводится два раза в год - промежуточная аттестация (октябрь) и итоговая аттестация (апрель). Критерием результативности работы по программе являются положительная динамика результатов тестирования физической подготовленности детей по показателям:

1. бег на 30 м с высокого старта;
2. прыжок в длину с места толчком двух ног;
3. челночный бег;
4. поднимание туловища из положения лежа на спине.

Формой итогового контроля двигательных навыков может быть открытое занятие или мероприятие, в ходе которого дети демонстрируют умения и навыки.

Методика тестирования физической подготовленности

Тестирование проводится в установленные сроки (октябрь, апрель). Результаты тестирования заносятся в специальный протокол сдачи контрольных нормативов (приложение), в котором отслеживаются изменения подготовленности детей за полный учебный год.

При проведении контрольных испытаний следует обратить особое внимание на создание единообразных условий для всех обучающихся при выполнении упражнений при каждом тестировании, чтобы обеспечить возможность объективной оценки при сравнении результатов.

1. Бег 30 м с высокого старта, сек. Оборудование: разметка дистанции 30 м., секундомер. Описание теста: бег может проводиться в спортивном зале. Старт

дается отдельно по одному участнику после предварительной разминки. Разрешается две попытки. Результат: время пробегания дистанции с точностью до десятой (сотой) доли секунды заносится в протокол.

2. Прыжок в длину с места, см. Оборудование: рулетка или разметка в сантиметрах прямо на полу. Описание теста: прыжок в длину с места выполняется толчком двух ног от линии или края доски на покрытии, исключая жесткое приземление, в устойчивую остановку для определения точного места постановки пяток. Выполняется три попытки. Результат: итоговым считается лучший из трех результатов.

3. Челночный бег, сек. Оборудование: разметка дистанции 10 м., кубик, секундомер. Описание теста: спортсмен становится за чертой на линии старта и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты, берет кубик, стоящий за линией. Затем быстро возвращается к линии старта и кладет кубик (бросать не разрешается) за стартовой линией, снова бежит к финишной черте, пробегая ее. Разрешается одна попытка. Результат: учитывается время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

4. Поднимание туловища из положения лежа на спине, количество раз. Оборудование: секундомер. Описание теста: из исходного положения лежа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Выполняется одна попытка. Результат: фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей за 30 секунд.

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Педагогам:

1. Андрощук, Н.В., Лескив, А.Д., Мехоношин, С.А. Подвижные игры и эстафеты в воспитании младших школьников: методическое пособие / Н.В. Андрощук, А.Д. Лескив, С.А. Мехоношин. - М.: Наука, 2014.
2. Анцупов, Е.А. Акробатика для всех: методические рекомендации. - Воронеж, 1984.
3. Безруких, М.М. Закономерности возрастного развития (дошкольный и младший школьный возраст) / М.М. Безруких, Д.А. Фарбер, В.Д. Сонькин // Педагогическая физиология: учебное пособие / под ред. М.М. Безруких. - М.: Форум, 2013.
4. Бурцева, Г.А. Организация и методика проведения занятий с мячом в спортивно-оздоровительных группах детей 4-7 лет: методические рекомендации. - Новоуральск, 2007.
5. Бурцева, Г.А., Полкова, О.В., Костина, Т.В., Гоштонар, Л.Н., Шаталова, С.И. Методика обучения акробатическим упражнениям детей дошкольного и

- младшего школьного возраста: методические рекомендации /под ред. Г.А. Бурцевой. - Новоуральск: МАУ ДО «ДЮСШ № 2», 2015.
6. Гимнастика: учебник для вузов /под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Издательский центр «Академия», 2010.
7. Гурьева, Э.В. Упражнения для развития гибкости: методические рекомендации. - Новоуральск: МАУ ДО «ДЮСШ № 2», 2013.
8. Детские подвижные игры /Под ред. Е.В. Конеевой. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.
9. Жуков, В.Н. Общеразвивающие упражнения: методическое пособие. - Екатеринбург: ЕКФК, 1996.
10. Колесникова, С.В. Детская аэробика: методика, базовые комплексы. - Ростовна-Дону: Феникс, 2005.
11. Колодницкий, Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для воспитателей и педагогов. - М.: Гном-пресс, Новая школа, 1998.
12. Коркин, В.П. Акробатика - М.: Физкультура и спорт, 1983.
13. Коррекция нарушений осанки у школьников: методические рекомендации /Науч. ред. Г.А. Хаменский. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2001.
14. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учебно-методическое пособие. - М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2001.
15. Лях, В.И. Координационные способности школьников // Теория и практика физической культуры.- 2012. - №1. - С. 24
16. Нежкина, Н., Майорова, М., Чистякова, Ю., Киселёва, Н. Здоровье школьника - как сделать занятия физкультурой полезными и интересными /Народное образование. - 2009. - № 7. - С. 175-183.
17. Образцова, Т.Н. Подвижные игры для детей. - М.: ООО «Этрол», ООО ИКТЦ «ЛАДА», 2005.
18. Попова, Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000.
19. Смирнова, Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.
20. Соловьева, Н.И., Чакоменко, И.А. Физические упражнения, подвижные игры. - М.: Школьная пресса, 2007.
21. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2006.
22. Стретчинг. Комплекс упражнений. - М., 1990.
23. Харисов, Ф.Ф. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения - приоритетная задача российского государства /Внешкольник. - 2008. - № 1. - С. 32-36.

24. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для студентов вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 10-е изд., испр. - М.: Академия, 2012.

Литература для родителей и учащихся:

1. Баллингер, Э. Учебная гимнастика: Двигательные упражнения для успешной учебы в школе. - М.: Просвещение, 1996.
2. Вавилова, Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. - М.: Просвещение, 1986.
3. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. - М.: РЕТОРИКА-А: Флинта, 1999.
4. Каралашвили, Е.А. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-10 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2002.
5. Работа с гиперактивными детьми. /Сост. Э.Б. Попкова. - Новоуральск: Управление образования, ЦДК, 2004.
6. Шефер, И.В. Дружи с гимнастикой. - М.: Физкультура и спорт, 1976.