

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»



«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО
«Дом детского творчества»
Т.А. Ерохина
приказ № 54
31.08.2018г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Начальная гимнастика для малышей»

Возраст учащихся – 2-4 года,
срок реализации – 1 год

Автор-составитель:
Тулупова Е.В.
педагог дополнительного образования

р.п. Мучкапский
2018 г.

1. Пояснительная записка.

Через приобщение к занятиям акробатикой идет физическое развитие ребенка. Физические упражнения в системе влияют на совершенствование укрепления нервной системы, волевых качеств.

Акробатика-спорт смелых, сильных и дисциплинированных людей.

Направленность.

Программа «Начальная гимнастика для малышей» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Способ укрепления здоровья – обеспечения правильного режима двигательной активности, управление ростом, развитием, организма ребенка. Новизна настоящей программы заключается в том, что она рассчитана на детей 2-4 летнего возраста. Эта возрастная категория детей благоприятна для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей. Хотя в этом возрасте ребенок не обладает мышечной памятью. Не может понять суть движений, не способен копировать показанные ему упражнения. Но занятия в системе способствуют легко запоминать, выполнять упражнения в будущем.

Программа разработана с возросшим интересом к акробатике в нашем объединении, как к еще одной разновидности развития ребенка. Именно в этом практическая значимость программы реализация обучения с позиций развивающей предметно- двигательной среды ребенка.

Цели и задачи

Цель программы:

Формирование первоначальных знаний и умений в художественной гимнастике.

Задачи программы:

1. Образовательные:

- развитие двигательных навыков;
- развитие физических качеств (быстрота, гибкость, сила, ловкость);
- знакомство с основами техники акробатики.

2. Оздоровительные:

- укрепление здоровья в целом;
- улучшение выносливости мышечной нагрузки;
- улучшение фигуры и осанки.

3. Воспитательные: воспитание моральных, волевых и нравственных качеств.

Главное в достижении цели – физические упражнения в системе.

Возраст детей.

Программа предназначена для детей дошкольного возраста 2-4 лет.

Срок реализации.

Программа рассчитана на 1 год спортивно-оздоровительного этапа.

Формы и режимы занятий.

Занятия проводятся 2 раз в неделю. Продолжительность: 2 дня по 30 минут.

Формы занятий применяются с учетом индивидуальных, возрастных особенностей ребенка.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

К концу обучения по программе обучающиеся должны знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях акробатикой;
- последовательность выполнения специальных упражнений и уметь правильно выполнять их;
- терминологию акробатических упражнений и технику их выполнения;

К концу обучения по программе обучающиеся должны уметь:

- ходить, бегать, прыгать;
- выполнять простейшие танцевальные движения.
- уметь самостоятельно заниматься физическими упражнениями, (соответствующих их возрасту).
- использовать инвентарь (мяч, палочку).

Формы подведения итогов реализации программы.

Основными формами подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является открытое занятие в конце года.

Организация учебных занятий.

Каждое занятие должно начинаться с построения и поклона. Перед учащимися преподаватель ставит основную задачу предстоящего занятия, проверяет наличие спортивной одежды, отмечает присутствующих в таблице. Особое значение имеет педагогический контроль за психологическим и функциональным состоянием детей. В случае переутомления, недомогания педагог должен умело применять меры регулируемые психического состояния ребенка. По окончании каждого урока педагог делает выводы. Так - как в этом возрасте ребенок еще не может правильно себя оценивать и не знает систему оценок. Педагог обязательно хвалит каждого ребенка. Все замечания проводятся в виде игры. Заканчиваются занятия поклоном.

Оздоровительные задачи.

Способствовать формированию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений, улучшению работоспособности детского организма.

2. Учебный план объединения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Водное занятие -понятие о акробатики; -термины, принятые в хореографии; -правила ТБ в танцевальном классе.	2	1	1	опрос
2	Ритмика -ритмические упражнения; -музыкальные игры; -музыкальные задания по прослушиванию и анализу танцевальной музыки;	10	5	5	Тестирование Пр.работа Опрос
3	Танцевальная азбука -изучение основных позиций и движений классического станка; -изучение основных движений акробитики -упражнения на выработку выносливости, силы, ловкости, выразительности, танцевальных поз,	20	5	15	Пр.работа Опрос

	-упражнение с предметом.				
4	Партерная гимнастика -упражнения на развитие физических данных; -укрепление мышечного аппарата, силы, выносливости;	20		20	Пр.работа
5	Танцевальные игры -музыкально танцевальные игры; -игры на улучшения самочувствия;	20	0	20	Пр.работа
8	Итоговое занятие	1	0	1	Открытый урок.
9	Итого часов:	73			

Содержание дополнительной программы

1.Вводное занятие

Теоретическое занятие: Беседа с учащимися о целях и задачах детского объединения, правилах поведения на занятиях по хореографии, о форме одежды на занятиях.

Практическое занятие: игра «Ответь мне». Диагностика на оценку подготовленности учащихся к занятиям .

2. Ритмика

Теоретическое занятие: Слушание музыки.

Практическое занятие : Построение и перестроения. Построение в колонну по одному и по два. Построение в шеренгу, в круг, сужение и расширение круга, свободное размещение в зале.

3. Танцевальная азбука

Теоретическое занятие: Показ позиций рук, ног. Показ работы с предметом.

Практическое занятие : Позиции ног (6 позиция). Подготовительное положение позиции рук. Полуприседания (деми плие) по 6-й позиции. Подъем на полупальцы по 6-й позиции. Повороты и наклоны головы. Наклоны корпуса вперед, в стороны назад. Работа с предметом (палка, мяч)

4. Партерная гимнастика

Практическое занятие : Упражнение на растяжку, гибкость, координацию. Работа на мышцы спины, пресса.

Простейшие элементы русского народного и народно- сценического танца вводятся в разминку на середине зала и по кругу.

5. Танцевальные игры

Практическое занятие : Музыкально-дидактические игры.

Совершенствование умения ходить в соответствии с четким, бодрым характером музыки, следить за осанкой и координаций движений.

Совершенствование навыков творческой передачи действий отдельных персонажей. «Дерево», «Остров эмоций», «В мире животных»

Итоговое занятие

Подведение итогов работы за год. Анализ работы .

Приложение 1

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, круг. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два, по три, по четыре, парами, звеньями. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, шаг. Остановка. Изменение скорости движения в строя

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа, с предметами, без предметов) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки; сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; угол из исходного положения лежа, сидя и положений виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития быстроты. Бег по кругу.

Упражнения для развития гибкости. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, «змейка», «коробочка», «жучек»). Упражнения с гимнастической палкой, мячом. Наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание.

6. Список использованной литературы.

1. Акробатика: Учебник для институтов физической культуры. / Под ред. Е.Г.Соколова. – М.: ФиС, 1973.
2. Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. - Киев: Здоровье, 1986
3. 1. Вавилова Е.Н. развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Скрипторий 2003», 2007.
4. Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников:4-7 лет. – М.:ВАКО, 2007.
5. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников./Авт.-сост. Т.С.Никонорова, Е.Н. Сергиенко. – Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007.
6. Козленко Н.А., Мацулевич В.П. Физическое воспитание учащихся первых классов шестилетнего возраста. Киев, 1988.
7. Лысова В.Я., Яковлева Т.С., Зацепина М.Б.. Спортивные праздники и развлечения для дошкольников. – М.: АРКТИ, 2000.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
9. Хухлаева Д.В. теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста.изд.2-е,перераб. и доп. М., «Просвещение», 1976.