

Описание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный акробат»

Статус программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный акробат»

Направленность: физкультурно -спортивная

Цель: развитие личности, мотивации и способностей детей в двигательной деятельности, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом

Задачи программы:

- Обеспечить приобретение опыта в двигательной деятельности.
- Развивать физические качества: гибкость, координацию движений, ловкость
- Формировать опорно-двигательную систему организма.
- Формировать познавательный интерес и желание заниматься спортом
- Способствовать становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
- Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни.

Программа рассчитана на детей 5-7 лет. Продолжительность реализации программы: 2 года. Кол-во занятий в неделю -2.

Краткое содержание:

Программа «Юный акробат» рассчитана на два года обучения:

1 год – этап начального образования, проводится набор в группу детей 5 – 6 лет (старшая группа), однако возрастная планка может быть снижена для детей, у которых явно выражены способности к двигательной деятельности. 2 год – этап формирования и закрепления основных двигательных навыков и умений.

Двигательная деятельность в рамках кружка «Юный акробат» хотя и не преследует цели достижения высоких спортивных результатов, тем не менее включает в себя элементы соревновательности, соперничества, дает элементарные данные в области спортивной акробатики. Обучение в кружке начинаем с подражательных движений, т.к. это самая доступная для детей форма восприятия. Образно – подражательные движения развивают творческую двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции фантазии и т. д. Знакомя ребенка с каким – либо подражательным движением, ему не только необходимо показать точную технику, эмоционально передать характер, образ, но и предлагают сделать так – же. Это вызывает у него интерес подражать.

В акробатике физическая подготовка подразделяется на общую и специальную (ОФП и СФП). Начальное образование (5-6 лет) нацелено на воспитание (развитие) основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и совершенствование функциональных возможностей организма, которые способствуют повышению работоспособности и быстрому усвоению акробатических упражнений.

Общая физическая подготовка включает упражнения:

- для развития силы (с различными отягощениями, упражнения на гимнастической стенке, сгибание и разгибание рук в упоре)
- для развития быстроты (бег на короткие дистанции, прыжки в длину)
- для развития выносливости (бег на длинные дистанции, прыжки со скакалкой, круговые тренировки)

В специальную физическую подготовку (СФП) включены акробатические упражнения, которые:

- сохраняют и развивают гибкость и эластичность позвоночника и подвижность суставов;
- укрепляют способность мышц сокращаться, растягиваться и расслабляться;
- развивают чувство равновесия, чувство полета, способность легко владеть своим телом и т. д.;

-учат детей чувствовать и ощущать процесс своих движений (для этого необходимо соединять движения и сознание, т. е. направлять свои мысли на выполнение конкретного движения);

-развивают творческую двигательную деятельность (чем больше дети самостоятельно придумывают разные гимнастические фигуры, тем лучше и свободнее манипулируют своим телом).