

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом творчества «Измайловский»
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Протокол № 1
Педагогического совета
от 31 августа 2017 года

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 175 от 31.08.2017 года
Директор ГБУ ДО
ДТ «Измайловский»
А.И. Балышева



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(общеразвивающая)

«Я буду акробатом»

/название программы/

от 4 до 6 лет

/на какой возраст рассчитана программа/

2 года

/срок реализации/

Разработчик: Шайхиева Л.Л., педагог дополнительного образования

/автор/

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время, когда все люди поглощены феноменом компьютеризации, особенно актуальны образовательные программы, способствующие физическому и художественному развитию детей и подростков. Цирковое искусство как никакое другое способствует этому.

Образовательная программа «Я буду акробатом» разработана с учетом требований Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008.

Программа способствует формированию и развитию творческих способностей детей, удовлетворению их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья, организации их свободного времени, обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, выявлению и поддержке детей, проявивших выдающиеся способности.

Программа решает одну из основных задач дополнительного образования, обозначенных в Концепции развития дополнительного образования детей, - формирование мотивации к познанию, творчеству, спорту, приобщению детей к ценностям и традициям многонациональной культуры российского народа.

В Концепции модернизации российского образования до 2020 года подчеркнута особая роль учреждений дополнительного образования детей как одного из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения ребенка.

Дошкольное дополнительное образование детей - необходимое звено в воспитании многогранной личности, играющее значительную роль в жизни общества, создающее базу для дальнейшего всестороннего развития человека. В применении к цирковому искусству – это тот фундамент, на котором со временем формируется профессиональный артист, так как в этом возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем.

Обращение к яркому, живому, красочному цирковому искусству, близкому ребенку с ранних лет, завораживает своей необычностью и загадочностью, через него ребенок не только познает окружающую действительность, но и осознает и утверждает себя как личность.

Обучение по программе способствует физическому развитию ребенка - воспитанию воли, настойчивости, упорства, силы, ловкости, гибкости, координации и пластики движений, быстроты реакций, совершенствованию вестибулярного аппарата, развитию творческого воображения, образного мышления, чувство ритма и слуха, способностью выразительно передавать эмоции и чувства посредством мимики, слов и жестов.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что в процессе обучения формируется нравственное поведение, сознание и переживание, которые могут повлиять на характер человека и на его дальнейшую жизнь.

Весь учебный материал программы рассчитан на последовательное расширение теоретических знаний и практических умений, и навыков.

Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и способностей ребёнка, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям учащихся.

Обучение по программе строится по принципу «От простого - к сложному». Занятия проводятся в сюжетно-игровой форме, в основе которой лежит партнерская позиция взрослого и непринужденная форма организации занятия.

Игра является инструментом преподавания, который активизирует мыслительную деятельность учащихся, позволяет сделать учебный процесс привлекательнее и интереснее,

заставляет волноваться и переживать, что формирует мощный стимул к овладению знаниями по изучаемым разделам программы.

Движение и игра – важнейшие компоненты жизнедеятельности ребенка – это ведущий мотив их существования, поэтому занятия проводятся в игровой форме. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка, что способствует формированию интереса к занятиям и наилучшему усвоению материала, оптимальному воздействию упражнений на организм.

Программа рассчитана на обучение детей от 4 до 6 лет.

Цель - создание условий для разностороннего развития личности ребёнка средствами циркового искусства.

Задачи:

➤ **Обучающие:**

- сформировать устойчивый интерес к цирковому искусству;
- формировать двигательные умения и навыки;
- вырабатывать умение владеть своим телом;
- дать основы акробатических упражнений;
- повысить уровень общей физической и психологической подготовки.

➤ **Развивающие:**

- развивать физические данные: гибкость, скорость, ловкость, силу, прыгучесть, пластику, выносливость, координацию;
- развивать внимание, волю, память, мышление, творческое воображение и фантазию;
- укреплять опорно-двигательный аппарат, мышечный корсет спины;
- способствовать формированию правильной осанки, предупреждая сколиоз;
- совершенствовать функцию вестибулярного аппарата.

➤ **Воспитательные:**

- воспитать смелость и решительность;
- воспитать активность и желание участвовать в делах коллектива;
- воспитать дисциплинированность, вырабатывать чувство ответственности, уверенности в себе.

Условия реализации программы:

Программа рассчитана на обучение детей преимущественно в возрасте от 4 до 6 лет.

На обучение принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности, и прошедшие конкурсный отбор:

- по внешним сценическим данным – физическое сложение, фигура;
- по физическим данным – координация движений, острота реакции, прыгучесть, пластичность, выносливость.

Перевод учащихся на следующий год обучения производится на основании выполнения тестов общей физической, акробатической подготовки.

Обучающимся с низким результатом тестирования рекомендуется повторно пройти обучение по программе или выбрать другое направление.

Досрочный перевод учащихся на следующий этап подготовки производится с учетом выполнения переводных тестов.

Группы комплектуются по возрастному принципу: дети 4-5 лет; 5-6 лет. Численный состав групп 6-10 человек.

Программой предусмотрена: групповая форма обучения.

Особенности построения занятий предполагают изучение разделов и тем «попеременно». Порядок изучения тем определяет педагог.

Планируемые результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы:

➤ **Предметные:**

- сформированность широкого круга двигательных умений и навыков;
- наличие интерес к цирковому искусству;

- умение выполнять акробатические упражнения;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической и психологической подготовки.
- *Метапредметные:*
- развитие физических данных: гибкости, скорости, ловкости, силы, прыгучести, пластики, выносливость, координацию;
- развитие внимания, воли, памяти, мышления, творческого воображения и фантазии;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, мышечного корсета спины;
- сформированность правильной осанки;
- совершенствование функции вестибулярного аппарата.

➤ *Личностные*

сформированность личностных качеств:

- смелость;
- решительность;
- дисциплинированность;
- чувства ответственности;
- уверенности в себе.

Объем, сроки и уровни освоения дополнительной общеобразовательной программы

Срок реализации программы – 2 года.

Режим занятий - 2 раза в неделю по 35 минут:

- 1 год обучения: 2 часа в неделю, 72 часа в год;
- 2 год обучения: 2 часа в неделю, 72 часа в год.

Уровень освоения программы - общекультурный.

Способы проверки результативности реализации образовательной программы:

Входной контроль (на начало учебного года в группах 1-го, 2-го года обучения):

тестирование:

- по внешним сценическим данным – физическое сложение, фигура;
- по физическим данным – координация движений, острота реакции, прыгучесть, пластичность, выносливость.

Текущий контроль:

- тестирование на развитие физических качеств и двигательных способностей учащихся.

Формы подведения итогов реализации программы: итоговая игра «Веселая угадайка» (по терминам), тестирование на развитие физических качеств и двигательных способностей.

**Учебный план
1-го года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов						Формы контроля
		1 год обучения			2 год обучения			
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5				-
2	Общая физическая подготовка	32	5	27				тест
	Специальная физическая подготовка	20	5	15				тест
3	Игры	10	1	9				наблюдение
4	Итоговое занятие	1	0,5	0,5				игра «Веселая угадайка»
	Итого	64	12	52				

**Учебный план
2-го года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	-
3	Основы акробатики	32	5	27	тест
4	Основы гимнастики	20	5	15	тест
5	Игры	10	1	7	наблюдение
6	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	игра «Веселая угадайка»
	Итого	64	12	50	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 октября	31 мая	32	64	По 1 часу 2 раза в неделю
2 год	1 октября	31 мая	32	64	По 1 часу 2 раза в неделю

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Одной из актуальных проблем современной методики преподавания является применение игровых технологий в процессе преподавания.

Преимущества использования на занятиях игровых форм обучения состоят в том, что игровая деятельность как средство обучения обладает мотивированностью на обучение, отсутствием принуждения, обучением и воспитанием в коллективе и через коллектив, развитием психических функций и способностей, учением с увлечением. Обучающиеся всегда с желанием принимают предложение преподавателя: «Поиграть».

Игровая технология является уникальной формой обучения, которая позволяет сделать обычные занятия интересным и увлекательным, в игре ребенок учится познавать себя, окружающий его мир и свое место в нем. В процессе игры дети испытывают неподдельную радость. Так, преодолевая встречающееся на пути препятствие, например, поваленное дерево, пеньки, ручеек, полосу препятствий из мягких модулей, ребенок удовлетворяет естественную потребность в двигательной активности.

В игровой деятельности лучше усваиваются нормы поведения, игра учит, изменяет, воспитывает, влияет на развитие внимания, памяти, мышления, воображения, всех познавательных процессов.

У ребенка, осознанно следящего за показом взрослого, слушающего его объяснения, формируются элементарные навыки совместной игровой деятельности. Ему свойственна подражательная деятельность, что объясняется его умением управлять движениями, ориентируясь на образец (педагога).

В процессе обучения используются наглядные, игровые, частично-поисковые методы обучения и другие.

Форма организации деятельности учащихся - это беседы, практические занятия, игры, тренинги.

Обучение по программе проводится в два этапа:

1-ый этап – подготовительный – 1-й год обучения – освоение азов общей физической подготовки, осуществление физической и координационной подготовки к выполнению простейших акробатических упражнений. Основными формами организации деятельности детей на занятии являются подвижные игры, игровые и общеразвивающие упражнения.

Процесс подготовки должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать более 3 дней.

2-ой этап – основной – 2-й год обучения – расширение, углубление знаний, умений и навыков учащихся.

Занятия по программе увеличивают объем тренировочных нагрузок, в связи с чем наступает общее утомление и снижение работоспособности учащихся. Поэтому планируются восстановительные мероприятия, которые помогают восстановить работоспособность обучающегося (различные игры, беседы, соревнования внутри группы).

Хороший эффект даёт соревновательный метод, так как для детей этого возраста характерно стремление выполнять упражнение лучше и быстрее товарищей, чтобы получить за это высшую оценку (похвалу), быть первым в группе. При соревновательном методе повышается интерес к изучаемым упражнениям, воспитывается целеустремленность, настойчивость, инициативность.

Психологическая подготовка также направлена на формирование проявить волю, преодолеть чувство страха при выполнении акробатических упражнений, в определенные моменты быть готовым прийти на помощь своим товарищам.

В программе для организации учебно-воспитательного процесса используются:

Раздел «Упражнения для развития гибкости»

Методические виды продукции: разработки игр, бесед, экскурсий, конкурсов:

1. Разработка беседы «Здоровый образ жизни».
2. Разработка циркового алфавита «Термины».
3. Тест на развитие гибкости учащихся. Разработка игры «зайчик по полю идет».

Рекомендации по проведению лабораторных и практических работ

1. «Порядок выполнения основных упражнений в равновесии».

Дидактический и лекционный материал

1. Лекционный материал: «Техника безопасности на занятиях».
2. «Классификация упражнений в равновесии».

Раздел «Общая физическая подготовка»

Методические виды продукции:

1. Разработки игр.
2. Разработки бесед.
3. Разработки экскурсий.
4. Разработки конкурсов.
5. Тест «Общеразвивающие упражнения». Разработки игр: «Паук», «Охотники и ящерицы», «Бабочки и шмели».

Дидактический и лекционный материал:

1. Лекционный материал: «Гигиенические основы знаний: режим питания, гигиена одежды; знакомство с основными группами мышц организма».
2. «Виды наклонов, седов, упоров».
3. «Значения игр для развития быстроты, ловкости, координации».

Раздел «Упражнения для развития силы»:

Методические виды продукции:

1. Разработки бесед.
2. Разработки экскурсий.
3. Разработки конкурсов.
4. Разработки игр «Маскировка».
5. Разработки игр «Необычный волейбол».
6. Разработки игр «Дед Мозай и зайцы».

Дидактический и лекционный материал:

1. Лекционный материал: «Внимание и мышечная свобода».

Раздел «Упражнения для развития координации движения»:

Методические виды продукции:

1. Разработки игр.
2. Разработки бесед.
3. Тест на развитие творческих способностей учащихся «Узнай кто это», акробатические упражнения.
4. Разработка игры «Веселая угадай-ка» термины.
- 5.

Материально-техническое обеспечение программы

№	Наименование	Количество
1.	Маты гимнастические	10
2.	Шведская стенка	10
3.	Скамейки	5
4.	Дорожки со следочками	2
5.	Зеркальная стена	1
6.	Обручи	20
7.	Гимнастические палки	10
8.	Мячи резиновые разных размеров	10
9.	Гимнастические мячи («хопы»)	10
10.	Кольца	20
11.	Скакалки	10
12.	Набивные (ортопедические) мячи (вес 1 кг)	10
13.	Видеомагнитофон	1
14.	Видеокамера	1

15.	DVD - диски	20
16.	Магнитофон, пульт, колонки	1

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Анцулов Е.А. Методические рекомендации по акробатике. М., 1986. с.68.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учебник / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина. - М.: Просвещение, 1990. с.40.
3. Бочарова Н.И. Физическая культура дошкольника в ДОУ: программно-методическое пособие. Москва: ЦПО, 2007. - 176 с.
4. Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: книга для воспитателей детского сада, Москва: просвещение, 1990, - 175 с.
5. Васин Ю.Г. Физические упражнения. - Киев, 2004. с.28.
6. Возрастная одаренность. Н. Лейтес. Семья и школа, №9, 1990. с.67.
7. Выгодский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. Психологический очерк: Кн. для учителя. - М. Просвещение, 1991 с.29.
8. Гильбух Ю.З. Внимание: одаренные дети. - М. Знание, 1991. с.99.
9. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. - М., Владос, 2003. с. 94.
10. Кудрявцев В.Т., Нестерюк Т.В. Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет: практическое пособие. - Москва: РИНО, 1999. - 96 с.
11. Кудрявцев В.Т. Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет. - Москва: РИНО, 1998, - 108 с.
12. Моляко В.А. Проблемы психологии творчества и разработка подхода к изучению одаренности // Вопросы психологии. № 5, 1994. с. 56-70.
13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М., 2006. с.45.