

**Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования РД
детский оздоровительный лагерь «Орлёнок»**

Принята на заседании
Педагогического совета
ГБУ ДО ДОЛ «Орлёнок»



**Дополнительная образовательная программа
«Грация»
детского оздоровительного лагеря «Орлёнок»**

Направленность – спортивно-оздоровительная

Возраст детей – 7-15 лет

Сроки реализации – 21 день

Составитель: Абдурашидова Н.В.

Буйнакский район – 2026 год.

Пояснительная записка

«Гимнастика, физические упражнения прочно должны войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье и полноценную жизнь»

Гиппократ

Единственная красота, которую я знаю – это здоровье».

Г.Гёте

В школьном возрасте психофизиология ребенка перестраивается, увеличиваются психофизиологические ресурсы, повышается мотивация к освоению нового. Именно в этом возрасте детей начинают готовить ко многим видам спорта. Физическое воспитание – это всестороннее, гармоничное развитие и укрепление здоровья детей.

Актуальность программы в том, что занятия в секции позволяют развивать творческие задатки школьников, быстроту, силу, ловкость, гибкость, вестибулярную устойчивость, совершенствовать координацию и точность движений, самоутверждаться, проявляя индивидуальность и получая результат своего творчества. Акробатические упражнения - открывают для этого огромные возможности. Они положительно влияют не только на двигательные способности физических качеств, но и на улучшение телосложения, на выработку правильной осанки – что особенно важно, так как в более позднем возрасте исправить ее дефекты значительно труднее. Акробатические упражнения предупреждают травматизм, так как учат владеть своим телом, группироваться при падении во время двигательной активности, пропагандируют здоровый образ жизни.

Использование акробатических упражнений дает не только возможность обогатить и расширить круг доступных ребенку движений, но и формирует устойчивый интерес и желание заниматься спортом, формируются навыки обращения со спортивным оборудованием.

Работа базируется по принципу дидактики «от простого - к сложному» и принципу оздоровительной направленности: правило – «не навреди здоровью», разнообразие и новизна в подборе акробатических упражнений.

Цель программы: укрепление здоровья и физическое развитие школьников.

Задачи программы

оздоровительные:

- сохранение и укрепление здоровья;
 - укрепление мышечного корсета;
 - формирование правильной осанки;
 - профилактика плоскостопия;
 - укрепить мышцы дыхательной системы,
- образовательная:**
- обучение акробатическим упражнениям,

- формирование двигательных навыков и совершенствование двигательных способностей – ловкости, силы, гибкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, вестибулярного аппарата;

- научить детей владеть своим телом;

развивающие:

- развитие творческих способностей и познавательного интереса детей;

воспитательные:

- духовное, нравственное и физическое совершенствование; формирование желания заниматься спортом и радоваться своим достижениям,

психологические:

- снятие психологической напряженности;

- выработка сознательной дисциплины, воли.

Возраст обучающихся участвующих в реализации, данной дополнительной образовательной программы – **7 – 15 лет.**

Сроки реализации образовательной программы - 21 день – 3 недели.
3 раза в неделю – 18 часов.

Продолжительность занятий:

Занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта («Акробатика») проводятся **3** раза в неделю, их продолжительность составляет:

- 1 по 45 мин. для обучающихся в возрасте до 8 лет;
- 2 по 45 мин. – для остальных обучающихся с перерывом 10 мин.

Ожидаемый результат и способы определения результативности:

По окончании учащийся должен знать:

- Влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- Правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

Учащийся должен уметь:

- Выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
- Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни

Учебно – тематический план

№	Наименование раздела	Всего	Теория	Практика
1	Введение в программу	2	1	1
2	Общая и специальная физическая подготовка	4	1	3
3	Акробатическая подготовка	8	1	7
4	Тестирование физической подготовки	2	-	2
5	Итоговое занятие	2	-	2
		18	3	15

Содержание программы

1. Введение в программу – 2 часа

Общие сведения об основах акробатики, техника безопасности на занятиях акробатикой; правила поведения в зале.

2. Общая и специальная подготовка – 4 часа

Выполнение физических упражнений общего развития (ОРУ). Движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным напряжением.

Выполнение ОРУ отдельными, всеми частями тела одновременно. Выполнение упражнений без предметов, и с предметами (палкой, мячом, скакалками), на гимнастических снарядах (стены, скамейки) индивидуально и в парах, на месте и в движении.

Выполнение сложных движений высокой степени пластичности, координации и точности в сочетании с силовыми элементами. Упражнения, оказывающие воздействие на все группы мышц:

- упражнения для развития мышц шеи;
- упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для развития мышц живота;
- упражнения для развития мышц спины;
- упражнения для развития мышц ног;

Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие физических качеств (сила гибкость быстрота выносливость ловкость) и совершенствование функциональных возможностей организма, которые способствуют повышению работоспособности и быстрому усвоению акробатических упражнений.

Акробатическая подготовка – 8 часов

- Группировка,
- Перекаты в группировке
- кувырки вперёд и назад;
- стока на лопатках
- стойки: на голове на руках согнувшись толчком и силой; на руках махом и толчком;
- мосты: из положения лежа; стоя на коленях; из положения стойки ноги врозь руки вверх.

Тестирование физической подготовки - 2 часа.

Контрольная сдача нормативов.

Итоговое занятие – 2 часа.

Показательные выступления на итоговой линейке с акробатическими упражнениями.

Форма аттестации и оценочный материал

Контроль за освоением учебного материала проводится в форме сдачи норматива, акробатических элементов, участия в показательных выступлениях.

Оцениваются результаты контрольных упражнений и нормативов общей физической подготовки и специальной физической подготовки и акробатическая комбинация.

Фамилия , имя ребёнка	Акробатические упражнения					Общее количество баллов	Общий уровень
	Скла дка ноги вмес те	стой ка на лопа тках	м ос т и к	шп ага т	сто йк а на гол ове		

--	--	--	--	--	--	--	--

Мониторинг освоения программы «Акробатика».

Уровни освоения программы воспитанниками:

Высокий уровень - ребенок выполняет акробатическое упражнение самостоятельно – 2;

Средний уровень - ребенок выполняет при незначительной помощи взрослого – 1;

Низкий уровень - ребенок выполняет упражнение со значительной помощью взрослого или не выполняет - 0.

Общий уровень

Высокий уровень - 8 - 10

Средний уровень - 4 - 7

Низкий уровень - 0 - 3

Литература

1. Программа для внешкольных и общеобразовательных школ «Спортивные кружки и секции» под ред. С.М Зверева, М. «Просвещение», 1986 г.
2. Анохин П.К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем. - М.: АН СССР, 1971. - 61 с.
3. Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 192 с.
4. Бехтерева М.Я. Нейрофизиологические аспекты психической деятельности человека. - Л.: Медицина, 1971. - 119 с.
5. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
7. Медицинский справочник тренера. М., 2002.
8. Литература: Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе /М.В.Видякин. – Волгоград: Учитель.

Календарно-тематический план

п/п	ТЕМА	Всего	Теория	Практика	Дата проведения
	I. Введение в программу	2	0.5	1.5	
1.	Общие сведения об основах акробатики. Техника безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ.		0.5	1.5	
	II. Общая и специальная подготовка	4	1	3	
2.	Комплекс упражнений на развитие гибкости и формирование правильной осанки.		0.5	1.5	
3.	Упражнения на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости во взаимосвязи		0.5	1.5	
	III. Акробатическая подготовка	8	1.5	6.5	
4.	Освоение группировки, перекаты в группировке. Кувырки вперёд и назад.		0.5	1.5	
5.	Стойка на лопатках Стойка на голове		0.5	1.5	
6.	МОСТ из разных положений (лёжа на спине, стоя на коленях и т.д.)		0.5	1.5	
7.	Повторение и закрепление акробатических упражнений			2	
	IV. Тестирование физической подготовки	2	-	2	
8.	Сдача контрольных нормативов		-	2	
	V. Итоговое занятие	2	-	2	
9.	Показательные выступления на торжественной линейке		-	2	
	Итого	18	3	15	