

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности «Маленький акробат».  
Аннотация.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Маленький акробат», предусматривает активизацию защитных сил организма, овладение навыками управления телом с помощью акробатических упражнений, развитие двигательных качеств.

Акробатические упражнения позволяют развивать быстроту, силу, выносливость, ловкость, вестибулярную устойчивость, совершенствовать координацию и точность движений. Положительно влияют на выработку правильной осанки, что особенно важно, так как в более позднем возрасте исправить ее дефекты значительно сложнее, предупреждают травматизм, так как учат владеть своим телом.

Использование акробатических упражнений дает не только возможность обогатить и расширить круг доступных ребенку движений, но и формирует устойчивый интерес и желание заниматься спортом, формирует навыки обращения со спортивным оборудованием (ленточки, обручи, мячи, скакалки, гимнастическая скамейка и т.д.)

Основой разработки программы являются труды, таких авторов как О.В. Бережной, Л.Д. Глазыриной и других авторов.

Содержание программы составлено с учетом, следующих принципов:

- принцип индивидуального подхода, учет возрастных и индивидуальных возможностей ребенка и группы в целом;

- доступность – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности.

- систематичность – регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения.

- закрепление навыков- многократное выполнение упражнений. умение выполнять их самостоятельно, вне занятий

- «очарование движением» - творческий поиск оригинальных фигур движений.

Программа является авторской. Идея разработки данной программы возникла из личного опыта педагога и анализа работы коллектива, а также из анализа существующих программ и методических пособий по данному виду деятельности.

**Новизна, отличительные особенности данной программы от уже существующих программ:**

Данная программа нацелена на совершенствование общей координации движений, овладение двигательными навыками, знаниями и умениями, изучение техники конкретных акробатических упражнений, совершенствование силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, воспитание смелости, решительности, настойчивости, чувства коллективизма, воспитание умения согласовывать свои движения с движениями партнеров, умение балансировать и сохранять равновесие.

Содержание занятий представляют собой систему, которая позволяют научить ребенка чувствовать свое тело и владеть им, получая от этого удовольствие и радость. Основные акробатические упражнения выполняются вдвоем группами и индивидуально – пирамиды, акробатические прыжки эстафеты и подвижные игры с элементами акробатики упражнения для развития силы и других физических качеств.

**Срок реализации программы: 2 учебных года (старшая группа, подготовительная группа). Формы и режим занятий:**

Проводятся групповые занятия, индивидуальная работа.

Расписание занятий строится в соответствии с возрастными возможностями детей, 2 раза в неделю, численностью не более 15 человек.

Продолжительность: - в группах старшего дошкольного возраста не более 25 минут;

- в подготовительной группе не более 30 минут.

