

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ «Солнышко»  
возраст обучающихся 6 – 7 лет  
(срок реализации 1 год)**

Акробатика полезна для здоровья: тренирует сердечную мышцу, укрепляет кости и иммунную систему ребенка, акробатика развивает все группы мышц, укрепляет опорно-двигательную систему, воспитывает в детях морально-волевые качества и приучает к дисциплине. Акробатика развивает координацию, а также сноровку и выносливость.

Акробатические упражнения весьма универсальны и доступны как средство индивидуальных занятий физической культурой в детском саду, дома и в учреждениях дополнительного образования. Спортивная акробатика позволяет поддерживать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей, связанных с выполнением прыжков, вращений, равновесий. Спортивная акробатика - ценное средство развития смелости, решительности, ловкости. Ученикам предлагаются занятия прыжковой и парно-групповой акробатикой наряду с освоением основ хореографии и танца. Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств в процессе освоения акробатических упражнений.

**Цель:** укрепление и оздоровления воспитанников через обучение акробатическим элементам, формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной акробатикой, ориентация на здоровый образ жизни.

**Задачи программы:**

Оздоровительные задачи:

- Сохранение и укрепление здоровья, физическое развитие воспитанников;
- Активизировать деятельность различных органов и систем;
- Снятие статического напряжения;
- Предупреждение искривления позвоночника;
- Гармоничное развитие почти всех групп мышц.

Образовательные задачи:

- Способствовать развитию необходимых для акробата качеств: гибкость, ловкость, силу, координацию, быстрота, выносливость, ловкость.

- Способствовать овладению техникой отдельных простейших акробатических соединений и элементов;
  - Содействовать правильному и осознанному выполнению движений в соответствии с образцом, предложенным педагогом;
- Воспитательные задачи
- Повышение мотивации и развитие стойкого интереса к занятиям спортом;
  - Просветительская работа в области гигиены и самоконтроля.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОВЛАДЕНИЯ ПРОГРАММОЙ**

- к концу периода обучения дети должны знать основы здорового образа жизни;
- начальные знания по самостоятельному выполнению физических упражнений и режиму дня;
- должны знать правила поведения и технику безопасности при занятиях в спортивном зале;
- уметь выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- уметь выполнять стойку на лопатках;
- уметь выполнять стойку на руках у стены;
- уметь выполнять мост из исходного положения стоя или из положения лежа;
- уметь выполнять складку ноги врозь и ноги вместе, сидя на полу;
- уметь выполнять кувырок вперед;
- уметь выполнять боковой кувырок;
- уметь выполнять прыжки через скакалку;
- уметь выполнять колесо и перевороты вперед и назад.