

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ «Солнышко»
возраст обучающихся 4 – 5 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.

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 мост из исходного положения стоя или из положения лежа;
- уметь выполнять складку ноги врозь и ноги вместе, сидя на полу;
- уметь выполнять кувырок вперёд;
- уметь выполнять боковой кувырок;
- уметь выполнять ласточку
- уметь выполнять колесо