

Департамент образования мэрии города Ярославля  
Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Центр детского творчества «Юность»

Принята на заседании  
Методического совета  
« 25 » 03 2022 года  
Протокол № 4



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ ДО ЦДТ «Юность»  
/А.Л. Бусарев/  
« 25 » 03 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«Акробатика»**

Возраст обучающихся: 9 – 16 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчики программы:

**Буйлова Е. Н.**

**Коршунова Ю. Ю.,**

педагоги дополнительного образования

Ярославль  
2022

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>I. Пояснительная записка</b>	
1. Актуальность и практическая значимость, классификация, отличительные особенности программы	3
2. Цель, задачи программы	3
3. Этапы реализации программы	4
4. Условия реализации программы	4
5. Режим организации занятий	4
6. Формы организации и проведения занятий	4
7. Ожидаемые результаты	4
8. Способы отслеживания результатов	5
9. Формы аттестации (подведения итогов)	5
<b>II. Учебно-тематические планы 1 – 2 годов обучения, учебно-календарный график</b>	6
<b>III. Содержание учебно-тематических планов</b>	7
<b>IV. Обеспечение программы</b>	10
1. Методическое обеспечение	10
2. Наглядно-дидактическое обеспечение	10
3. Материально-техническое обеспечение	10
4. Психологическое обеспечение	10
<b>V. Контрольно-измерительные материалы</b>	12
<b>VI. Список литературы и информационных источников</b>	13

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### ***Актуальность и практическая значимость, классификация, отличительные особенности программы***

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение детей бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

**Актуальность** данной программы и вытекающая из неё **практическая значимость** состоит в укреплении и сохранении здоровья будущего населения. Обучение в школе связано с резкой переменой двигательного режима, выражающейся в длительном пребывании в сидячей позе, в снижении двигательной активности. Именно, в школьные годы важно компенсировать неблагоприятное влияние данных факторов за счёт всестороннего оздоровления организма.

Программа направлена на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, сбережение и укрепление здоровья воспитанников, сознательного участия в охране своего здоровья, адекватного поведения в случае болезни.

Отличительная особенность программы состоит в том, что она основывается: на реализации синтезирующего подхода, сочетании современных оздоровительных технологий, специальной и общефизической подготовки. Основная направленность развитие координации движений, гибкости, силы, сбережение и укрепление здоровья.

Программа разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (№273-ФЗ от 29.12.12)
- Концепции развития дополнительного образования детей (№ 1726-р от 04.09.14);
- Приказа Министерства Просвещения «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (№ 196 от 09.11.2018)
- Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20, постановление № 28 от 28.09.2020)
- Устава и локальных актов учреждения

Программа реализуется в Дзержинском муниципальном районе г. Ярославля (городская местность).

### ***Цель программы***

**Цель программы:** разностороннее физическое развитие детей через формирование умений свободно владеть своим телом, выполнять различные акробатические элементов, осознанно относиться к здоровому образу жизни,

### ***Задачи***

Достижение цели возможно через решение следующих **задач**:

- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами корригирующей гимнастики;
- воспитывать личность учащихся с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности;

- формировать потребности к занятиям физическими упражнениями, ответственности за свое здоровье.

### ***Этапы реализации***

Программа рассчитана на 2 года обучения.

На 1-м году обучения большее внимание уделяется общей физической подготовке. Дети осваивают специальный комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), который является подготовительным перед началом освоения начальных акробатических элементов. Так же дети в обязательном порядке проходят правила техники безопасности при выполнении акробатических элементов.

На 2-м году обучения осваиваются более сложные акробатические элементы. Такие как перевороты, перекидной, сальто. Здесь происходит совершенствование техники выполнения акробатических элементов обучающимися. Происходит работа над выразительность исполнения элементов.

### ***Условия реализации программы***

Программа предназначена детям 9 – 16 лет.

Комплектование групп происходит на основе действующего Устава учреждения и других нормативных документов. Для зачисления необходимо наличие медицинской справки об отсутствии противопоказаний.

Наполняемость одной группы первого и второго года обучения 10 – 18 человек.

В группы любого года обучения принимаются дети, уже обучающиеся в танцевальной студии «За облаками». Но могут приниматься вновь прибывшие обучающиеся при наличии спроса на обучение и наличия вакантных мест. Комплектование групп по программе «Акробатика» происходит в конце августа - начале сентября.

### ***Режим организации занятий***

Занятия на всех годах обучения проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия 2 академических часа. Количество часов обучения по программе каждого года – 72.

### ***Формы организации и проведения занятий***

В зависимости от проведения занятия его можно классифицировать:

- обучающее;
- тренировочное;
- разминочное;
- показательное (открытое);
- комбинированное.

Занятие может быть теоретическим или практическим.

### ***Ожидаемые результаты 1 года обучения***

По окончании обучения дети *должны знать*:

- акробатические элементы, предусмотренные программой для данного года обучения
- комплекс общеразвивающих упражнений, для подготовки к исполнению акробатических элементов
- технику безопасности при выполнении акробатических элементов.

По окончании обучения дети *должны уметь*:

- исполнять акробатические элементы, предусмотренные программой для данного года обучения.

- исполнять самостоятельно комплекс общеразвивающих упражнений.

### ***Ожидаемые результаты 2 года обучения***

По окончании обучения дети *должны знать*:

– акробатические элементы, предусмотренные программой для данного года обучения. По окончании обучения дети *должны уметь*:

– исполнять акробатические элементы, предусмотренные программой для данного года обучения

– применять навыки техничного исполнения

– качественно исполнять акробатические упражнения

– использовать ранее полученные знания при разучивании нового материала.

По окончании обучения дети *должны проявлять*:

– самостоятельность при закреплении нового материала, нацеленность на результат;

– выносливость, трудолюбие, самодисциплину;

– коммуникативные способности, сопереживание;

К ожидаемым результатам этого этапа *относится* также:

– укрепление здоровья, формирование правильной осанки;

– развитие гибкости, координации и растяжки.

### ***Способы отслеживания результатов***

Один из способов отслеживания результатов является наблюдения за обучающимися в процессе обучения. А так же:

– открытый урок для родителей обучающихся;

– участие в мероприятиях различного уровня: активность, творческий подход;

– выполнение контрольных нормативов (тестирование) – является одной из форм выявления уровня физического развития и физической подготовленности.

### ***Формы аттестации (подведения итогов)***

- Открытые занятия
- Тестовые и творческие задания

## II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ 1 – 2 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

### 1 год обучения

№ п/п	Тематический блок	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	2	2	
2	Общая физическая подготовка	26	2	24
3	Специальная физическая подготовка	22	2	20
4	Акробатические упражнения	18	2	16
5	Досуговая деятельность	4		4
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>

### 2 год обучения

№ п/п	Тематический блок	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	2	2	
2	Общая физическая подготовка	16	2	14
3	Специальная физическая подготовка	18	2	16
4	Акробатические упражнения	32	2	30
5	Досуговая деятельность	4		4
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>

### Учебно-календарный график программы «Акробатика»

Название программы	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в месяц	Кол-во часов в I полугодии	Кол-во часов во II полугодии	Кол-во часов в год	Кол-во часов по программе
1-й год обучения	2	8	34	38	72	288
2-й год обучения	2	8	34	38	72	

Начало реализации программы – первая неделя сентября

Окончание реализации программы – последняя неделя мая

### III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИХ ПЛАНОВ 1 – 2 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

#### 1 год обучения

##### **1. Вводное занятие.**

###### **Теория.**

Знакомство учащихся с залом для занятий, его оборудованием. Знакомство с правилами поведения в учреждении и в зале. Инструктаж по технике безопасности.

##### **2. Общая физическая подготовка.**

###### **Теория.**

Правила выполнения упражнений.

###### **Практика.**

На занятиях по ОФП ученики разучивают упражнения для разогрева мышц и подготовки к выполнению акробатических элементов.

**Упражнения в ходьбе и беге.** Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полу приседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и с крестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

**Упражнения для плечевого пояса и рук.** На месте в различных исходных положениях (и. п.) с партнёром.

**Упражнения для ног.** На месте в различных и. п.; у опоры; в движении; с партнёром.

**Упражнения для туловища.** На месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с партнёром.

**Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ).** На месте в различных и. п.; с чередованием и. п.; у опоры; в движении; с партнёром. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей детей посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ.

##### **3. Специальная физическая подготовка.**

###### **Теория.**

Правила выполнения упражнений. Правила техники безопасности на занятиях по СФП.

###### **Практика.**

На занятиях по СФП ученики разучивают упражнения для укрепления мышечного корсета, гибкость и подготовки к выполнению акробатических элементов.

**Формирование навыка правильной осанки.** Осанка. Упражнения в различных и. п.; у стены; у зеркала;

**Укрепление мышечного корсета.** Упражнения на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с партнёром.

**Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.** Упражнения у опоры; в движении.

**Упражнения на равновесие.** На месте в различных и. п. туловища (вертикальных, наклонных) на носках; с поворотами; в движении; с предметами (скакалками, мячами); с партнёром.

**Упражнения на гибкость.** Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа) с партнёром.

**Упражнения на расслабление.** Упражнения в различных и. п. (лёжа, сидя, стоя) с партнёром.

###### **Комплекс по СФП.**

Комплекс по СФП выполняется без музыкального сопровождения индивидуально каждым учеником в любой последовательности:

-складка ноги врозь

-мост с положения сидя и у опоры

- кувырок вперёд
- стойка на лопатках
- равновесие «ласточка»
- полу шпагат, шпагат и др.

#### **4. Акробатические упражнения.**

##### **Теория.**

Правила выполнения упражнений. Правила техники безопасности на занятиях акробатикой. Понятие «акробатика».

##### **Практика.**

В процессе выполнения упражнений тренер обязан обеспечить полную безопасность занятий. Во время проведения занятий важно добиваться соблюдения порядка и дисциплины, точного и своевременного выполнения всех команд.

До начала занятий необходимо проверить состояние инвентаря, а также спортивную одежду занимающихся. Занимающиеся должны входить в зал только с разрешения преподавателя. В процессе занятий тренер должен следить за дозировкой, не предлагать ученикам упражнения, превышающие их возможности. Необходимо соблюдать определенную последовательность в овладении упражнениями.

В акробатике главным образом применяются одиночные упражнения: мосты, шпагаты, различные стойки и акробатические прыжки.

Все акробатические элементы подразделяются на пять групп:

1. Перекаты
2. Кувырки
3. Полу перевороты
4. Перевороты
5. Сальто

На 1-ом году обучения изучаются: перекаты, колёса, кувырки, полу перевороты.

#### **5. Досуговая деятельность.**

Досуговая деятельность включает в себя:

- проведение открытых уроков для родителей;
- досуговые игровые программы для детей.

### **2-й год обучения**

#### **1. Вводное занятие.**

##### **Теория.**

Знакомство учащихся с залом для занятий, его оборудованием. Знакомство с правилами поведения в учреждении и в зале. Инструктаж по технике безопасности.

#### **2. Общая физическая подготовка.**

##### **Теория.**

Правила выполнения упражнений.

##### **Практика.**

На занятиях по ОФП ученики повторяют пройденные упражнения для разогрева мышц и подготовки к выполнению акробатических элементов и продолжают разучивание новых более сложных упражнений. Усложняется комплекс общеразвивающих упражнений.

Комплекс ОРУ:

- махи ногами на середине зала и по диагонали
- подготовка к акробатическому элементу «колесо»
- различные шаги и ступи с продвижением вперед, назад, в сторону, по диагонали
- различные прыжки (с поджатыми ногами, с шагом, крест-накрест и др.)
- наклоны головы с приседанием вправо, влево, вперед, назад, повороты головы;
- движения плечами (наверх, с точкой, вращательные);
- волны корпусом (вперед, назад, вправо, влево, с продвижением);
- упражнения для разогрева мышц рук.



### **3. Специальная физическая подготовка.**

#### **Теория.**

Правила выполнения упражнений. Правила техники безопасности на занятиях по СФП.

#### **Практика.**

На занятиях по СФП ученики повторяют пройденный материал и разучивают новые упражнения.

#### **Комплекс по СФП:**

- различные складки (ноги вместе в положении стоя и сидя)
- мост с положения стоя, мост с поворотом в упор присев
- простой кувырок назад, кувырок вперед из положения стоя, кувырок в прыжке
- продольный шпагат
- «кольцо» из положения стоя
- «березка»
- шпагат в прыжке

На занятиях по СФП для развития мышечного корсета, выносливости и «чувства локтя» добавляются парно-групповые упражнения:

- нижний гимнаст лежит на полу ноги согнуты. Верхний опираясь руками о колени, а бёдрами о руки Н., прогнуться, сгибая одну ногу над головой. Держать положение.
- Н. сидит на полу, В. стойка руками на бёдрах Н. хват лицевой. Держать положение.
- Н. в полу приседе. В. стойка ногами на бёдрах Н. хват лицевой. Держать положение.
- Н. в выпаде. В. стойка на руках на полу с поддержкой Н. Держать положение.
- Н. сидит на пятках. В. Равновесие на двух ногах, на плечах Н. с поддержкой руками. Держать положение.

### **4. Акробатические упражнения.**

#### **Теория.**

Правила выполнения упражнений. Правила техники безопасности на занятиях акробатикой.

#### **Практика.**

Повторение пройденного материала за предшествующий год обучения. На 2-ом году обучения изучаются более сложные акробатические элементы:

- колесо на одной руке
- перевороты
- перекидные вперед и назад
- сальто.

### **5. Досуговая деятельность.**

Досуговая деятельность включает в себя:

- проведение открытых уроков для родителей;
- досуговые игровые программы для детей.

### III. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

#### *Методическое обеспечение.*

**Акробатика** - один из популярных и зрелищных видов гимнастики. Обучение акробатическим упражнениям происходит путем **практического показа и словесных объяснений**. Педагогу необходимо четко определять баланс в сочетании этих двух **методов**. Излишнее и подробное словесное объяснение может привести к потере внимания учащихся, вызовет скуку на занятии. В то же время нельзя ограничиваться только практическим показом, в этом случае дети воспринимают материал подражательно и неосознанно.

Любое движение представляет собой рефлекс, и на овладение любым акробатическим движением требуется время. Таким образом, двигательный навык вырабатывается не сразу, а постепенно и **процесс усвоения материала** предполагает **позтапность** с учетом возрастных особенностей.

**Акробатическая тренировка** – это достаточно длительный процесс выработки большого числа усложняющихся двигательных навыков. Позы, положения, упражнения в различных вариантах – это новые для организма двигательные навыки, новая психологическая и физическая нагрузка. При этом педагогу следует все время помнить, что овладение двигательными навыками всегда должно сопровождаться определенным эмоциональным настроем, что нельзя учить только движениям, а эмоциональную выразительность откладывать на более поздний срок.

#### *Наглядно-дидактическое обеспечение*

- Программа
- Сертификаты об обучении педагога на различных семинарах и курсах повышения квалификации, на мастер-классах
- Журналы учёта работы педагога, таблицы мониторинга

#### *Материально-техническое обеспечение*

- Специально оборудованный зал
- Помещение для переодевания
- Гимнастические маты
- Скакалки, мячи
- Магнитофон
- Флэш-носитель с музыкальным материалом или планшет

#### *Психологическое обеспечение*

- Создание на учебном занятии атмосферы доброжелательности и взаимопонимания, эмоциональной комфорта
- Создание оптимальных, комфортных условий, позволяющих обучающимся в полной мере выражать себя и развивать свои творческие способности
- Проведение в ходе занятия физкультурминуток

## V. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка эффективности полученных знаний, умений и навыков осуществляется 2 раза в год. Методом оценки эффективности является наблюдение, внутренняя мотивация интерес к занятиям, стремление к самоутверждению, самосовершенствованию, нравственно-этическая ориентация.

Критерии оценки по 5 балльной системе:

- 5 баллов ставится в том случае, если все показатели подтверждены;
- 4 балла – все показатели в норме, но есть два-три недочета;
- 3 балла – обучающийся не справляется по двум пункту и есть недочеты;
- 2 балла если ребенок плохо усвоил программу, не справляется с половиной показателей;
- 1 балл – ребенок не справляется с данной программой.

Показатели	Время контроля	
	январь	май
1. Скорость усвоения материала.		
2. Координация движений.		
3. Техничность (четкость) исполнения.		
4. Растяжка, гибкость.		
5. Проявление личностных качеств (выносливость, трудолюбие, самодисциплина).		

## **VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010г
2. Авторская программа А. П. Матвеева «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5-10 классы «Просвещение», 2012г.
3. Кожухова Н.Н. Методика физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия»,2008г