

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

Принята на заседании
методического совета
« 28 » 04 2021 года
Протокол № 4



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУОУ ДО ЦДТ «Юность»
А.Л. Бусарев
04 _____ 2021 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
2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Пояснительная записка	
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
II. Учебно-тематические планы 1 – 2 годов обучения, учебно-календарный график	6
III. Содержание учебно-тематических планов	7
IV. Обеспечение программы	10
1. Методическое обеспечение	10
2. Наглядно-дидактическое обеспечение	10
3. Материально-техническое обеспечение	10
4. Психологическое обеспечение	10
V. Контрольно-измерительные материалы	12
VI. Список литературы и информационных источников	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
	Итого:	72	8	64

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
	Итого:	72	8	64

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