

Управление образования Администрации МО «Каменский городской округ»
Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей»

Принята на заседании
методсовета

от «29» августа 20 16 г.

Протокол № 8



Утверждаю:

Директор МАУ ДО «ЦДО»

Г.В.Чебыкина

«29» августа 2016 г.

Приказ № 30

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно – спортивной направленности

«Акробатика»

Возраст обучающихся: 7 – 13 лет

Срок реализации: 3 года

Автор – составитель:
Новичкова Раиса Петровна,
педагог дополнительного
образования

п.г.т. Мартюш, 2016 г.

Пояснительная записка

За последние годы динамика здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Это объясняется экономическими трудностями, ростом социальной напряженности и другими факторами. Стресс и подверженность различным заболеваниям стали постоянными спутниками жизни старшего и подрастающего поколения. Недостаточная двигательная активность детей на уроках физической культуры в школах делает дополнительные занятия в секциях, кружках и студиях просто необходимыми. Система дополнительного образования детей, получившая широкое развитие в нашей стране, приоритетной задачей ставит физическое развитие и духовно-нравственное воспитание детей, так как она соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития современных детей.

Программа разработана в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 № 273 - ФЗ;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Уставом ЦДО, учебным планом и локальными актами ЦДО.

Программа «Акробатика» соответствует современным требованиям педагогики, психологии, физиологии, теории физической культуры, раскрывает содержание акробатической деятельности.

Образовательная программы «Акробатика» составительская и разработана на основе учебных пособий: «Акробатика» Коркин В.И. , М. Физкультура и спорт 1983, «Методика обучения акробатическим упражнениям и прыжкам в школе» Петров П.К.; Пономарев Г.И., Ижевск: издательство Уд ГУ -1994. и «Гимнастика и акробатика» Зыбина О.В., «Пантера» 2010.

Актуальность. Акробатика привлекает детей своей доступностью. Для занятий не требуются сложные снаряды, заниматься можно и в зале, и на стадионе, и на лужайке. Выполнение акробатических упражнений благотворно влияет на рост и физическое развитие детей.

Акробатика позволяет поддержать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей, способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок. .

Музыкальное сопровождение на занятиях акробатикой развивает музыкальных слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Они способствуют развитию координации движений, ритмичности, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

Программа «Акробатика» носит общекультурный (ознакомительный) характер, составлена для обучающихся 7-13 лет. Срок реализации программы - 3 года - 328 часов, 1 час – продолжительность 45 мин., что равняется академическому часу в соответствии с п. 8.2 СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Состав групп 10-15 обучающихся (постоянный). Форма обучения – очная. Уровень освоения содержания – общекультурный (ознакомительный).

С 01 сентября каждого учебного года МАУ ДО «Центр дополнительного образования» проводит свободный набор детей в детское объединение «Акробатика», зачисление в группу производится с разрешения врача.

Обучение по дополнительной общеобразовательной программе «Акробатика» составляет 36 недель в соответствии с календарным графиком Центра.

	Год обуче - ния	Возраст	Кол- во час/не д.	Кол-во занятий в неделю	Продолжит ельность занятия	Кол- во часов в год
Начальная подготовка	1	7-8 лет	2	2	45мин	72
Подготовительн ая	2	8-9 лет	3	2	1.3- 45мин 2.3 -90мин +15мин перерыв	108
Основная	3	9-13 лет	4	2	90 мин +15мин перерыв	144

По каждому году обучения определены цели и задачи, даны зачётные требования по физической культуре подготовленности занимающихся.

Каждое занятие имеет следующую **структуру**:

- **подготовительная часть** – построение, сообщение целей и задач занятия, общая физическая подготовка;
- **основная часть** – специальные упражнения физической подготовки, изучение и совершенствование техники акробатических упражнений;
- **заключительная часть** – игры для развития внимания, направленные на снятие нервного и физического напряжения, Подведение итогов занятия.

Основная цель образовательной программы - укрепление здоровья воспитанников, обучение акробатике в доступной для них форме.

Задачи:

Метапредметные:

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной активности;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- способствовать развитию творческих способностей детей, духовному, нравственному и физическому совершенствованию.

Образовательные:

- обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
- способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д.

Личностные:

- формировать потребность радоваться успехам других и вносить вклад в общий успех;
- воспитывать музыкальный вкус и любовь к искусству и спорту;
- формировать интерес к гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовке, стремление к здоровому образу жизни;
- способствовать расширению знаний в области современной хореограф

Содержание программы Первый год обучения (начальная подготовка)

Режим занятий: 1 ч 2 раза в неделю. (72 часа за год)

Цель – приобщение детей к активным занятиям акробатикой.

Задачи:

- формирование познавательного интереса и желание заниматься спортом;
- укрепление костно-мышечного аппарата;
- развитие гибкости, координации движений, ловкости;
- формирование правильной осанки;
- освоение основ музыкальной ритмики.
-

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретические занятия.	1	1		
2.	Практические занятия.	71			
1	Общая физическая подготовка.	20		19	Выполнение нормативов по ОФП.
2	Специальная физическая подготовка.	20		20	Уровень результатов, выполнение нормативов по СФП, и технической подготовке.
3	Разучивание и совершенствование техники акробатических упражнений.	22		22	
4	Элементы хореографии.	6		6	
5	Показательные выступления.	1			
6	Зачет контрольных нормативов.	2			
		72	1	71	

**Учебный - тематический план
первый год обучения
(начальная подготовка)**

№	программа первого года обучения			
	Тема	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Введение Теоретические занятия	1	1	
1	Общие сведения об основах акробатики;			
2	Техника безопасности на занятиях акробатикой;			
3	Права и обязанности обучающихся детского объединения;			
4	Беседы о режиме дня, режиме питания, личной гигиене.			
2	Практические занятия	71		
1	<i>Общая физическая подготовка</i>	20		
	Строевые упражнения			9
	Общеразвивающие упражнения			11
2	<i>Специальная физическая подготовка</i>	20		
	Упражнения для развития силы			5
	Упражнения на быстроту			6
	Упражнения на гибкость и подвижность суставов			9
3	<i>Разучивание и совершенствование техники акробатических упражнений</i>	22		
	упоры (присев, лежа, согнувшись);			2
	седы (на пятках, углом);			1
	группировка, перекаты в группировке;			2
	стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги);			2
	кувырок вперед (назад);			2
	«мост» из положения лежа на спине;			4
	«шпагаты»;			4
	складки;			3
	начальное обучение акробатическим прыжкам.			2
4	<i>Элементы хореографии</i>	6		
	знакомство с общими позициями рук, ног, корпуса;			2
	освоение простейших танцевальных движений: марш, подскоки, бег, галоп, танцевальный шаг.			4
5	<i>Показательные выступления</i>	1		1
6	<i>Зачет контрольных нормативов</i>	2	1	1
		72	1	71

Содержание программы второй год обучения (подготовительная)

Режим занятий: 2 раза в неделю:

1 занятие 1 час - 45 мин,
2 занятие 2 часа - 90 мин + 15 мин перерыв,
108 часов за год.

Цель – формирование у детей физических и волевых качеств, необходимых для занятий акробатикой.

Задачи:

- освоение техники выполнения акробатических элементов подготовительной подготовки;
- развитие гибкости, ловкости, координации движений;
- знание основ хореографии;
- формирование чувства ритма, соответствие выполняемых упражнений музыкальному сопровождению.

Учебный план

№ п/п	Вид занятия	Количество часов			
		всего	теория	практика	аттестации/ контроля
1.	Введение в программу	1	1		
2.	Общая физическая подготовка	10		10	Выполнение нормативов по ОФП
3.	Специальная физическая подготовка	27		27	Уровень результатов, выполнение нормативов по СФП, и технической подготовке
4.	Разучивание и совершенствование техники акробатических упражнений	50		50	
5.	Элементы хореографии	16		16	
6.	Показательные выступления	2		2	
	Зачет контрольных нормативов	2	1	1	
Всего		108	2	106	

Учебный - тематический план

№	программа второго года обучения			
	Тема	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Введение Теоретические занятия:	1	1	
1	Техника безопасности на занятиях акробатикой			
2	Требования, предъявляемые к обучающимся			
3	Влияние физических упражнений на основные системы организма			
4	Основы спортивной техники приёмы, самоконтроля, самостраховка			
5	Беседы о режиме дня, режиме питания, личной гигиене.			
2	Практические занятия	107		
1	<i>Общая физическая подготовка</i>	10		
	Строевые упражнения			2
	Общеразвивающие упражнения			8
2	<i>Специальная физическая подготовка</i>	27		
	Упражнения для развития силы			8
	Упражнения на быстроту			5
	Упражнения на гибкость и подвижность суставов			14
3	<i>Разучивание и совершенствование техники акробатических упражнений</i>	50		
	перекаты: назад согнувшись в стойку на лопатках; назад пригнувшись из стойки на руках, на голове и руках, на предплечьях; с коленей на грудь, с различными положениями рук.			3
	кувырки вперёд: в группировке, толчком одной ноги, из полушпагата на одну ногу, в упор стоя согнувшись ноги врозь, вперёд из стойки ноги врозь с опорой на руки; с поворотом в шпагат; то же с опорой на одну руку и без опоры. вперёд из упора лёжа, подтягивая ноги силой; вперед из равновесия не сгибая опорную ногу;			2
	кувырки назад: из упора присев, из седа, из основной стойки с прямыми ногами, кувырок			2

	через голову с перекатом на грудь, кувырок в стойку (с помощью);			
	стойки: на голове на руках согнувшись толчком и силой; на руках согнутыми ногами у стенки, на руках махом и толчком; на предплечьях махом, перенесение тяжести с одной руки на другую в стойке (с помощью); на груди из упора лежа прогнувшись перекатом назад; сгибание и пригибание в стойке; изменение положения ног (полушпагат, шпагат ноги в стороны); из седа на полу перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги; то же с упора присев; из упора присев стойка на лопатках, то же из седа; то же кувырком вперед, прямая без опорой. Стайка на руках ноги разведены в стороны, в полушпагате			5
	равновесие различные соединения акробатических упражнений; высокое с поворотом на 90градусов. Нога кольцом, высоко подняв ногу (вперед и назад), подняв ногу назад с захватом за голень			5
	Колесо вправо (влево) с места, с разбега толчком одной ноги; на одну руку, колесо с темпового подскока; два колеса в темпе.			5
	перекидки вперед, на одну ногу, назад, со сменой ног			5
	шпагаты: продольный и поперечный полушпага, на правое и на левой скольжением; поперечный, продольный. Наклон вперед, касаясь грудью бедер			11
	мосты: из положения лежа на спине, наклоном назад с помощью и самостоятельно, из стойки на голове и руках, из стойки на руках, из моста встать на колени, встать на ноги (с помощью); из положения стоя на одну ногу; на одну руку;			12
4	<i>Элементы хореографии</i>	16		
	основные положения ног, рук, корпуса;			6
	элементы русского народного танца.			10
5	Показательные выступления	2		2
6	Зачет контрольных нормативов	2	1	1
	Всего часов	108	2	106

Содержание программы Третий год обучения (основная)

Режим занятий: по 2 ч., 2 раза в неделю, 144 часа за год.

Цель – углубленное освоение акробатических элементов.

Задачи:

- освоение сложных акробатических элементов;
- развитие быстроты выполнения упражнений, силовых способностей, поддержание правильной осанки;
- формирование навыков самосовершенствования, самопознания, самостраховки и взаимопомощи;
- формирование чувства ритма, красоты движения.

Учебный план

№ п/п	Вид занятия	Количество часов			
		всего	теория	практика	аттестации/ контроля
1.	Введение	1	1		
2.	Общая физическая подготовка	22		22	Выполнение нормативов по ОФП
3.	Специальная физическая подготовка	24		24	Уровень результатов, выполнение нормативов по СФП, и технической подготовке
4.	Разучивание и совершенствование техники акробатических упражнений	56		56	
5.	Хореография	20		20	
6.	Зачет контрольных нормативов	4	1	3	
7.	Показательные выступления	17		17	
ВСЕГО		144	2	142	

Учебный - тематический план

№	программа третьего года обучения Тема	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Введение Теоретические занятия:	1	1	
1	техника безопасности на занятиях акробатикой			
2	требования, предъявляемые к юным спортсменам			
3	виды гимнастики (спортивная, художественная, ритмическая, аэробика);			
4	техническая и художественная ценность композиций . красота и здоровье;			
2	Практические занятия	143		
1	<i>Общая физическая подготовка</i>	22		22
2	<i>Специальная физическая подготовка</i>	24		
	Упражнения для развития силы			6
	Упражнения на быстроту			6
	Упражнения на гибкость и подвижность суставов			6
	Упражнения на развитие способностей			6
3	<i>Разучивание и совершенствование техники акробатических упражнений</i>	56		
	равновесие: шпагат с захватом двумя, высокое фронтальное равновесие с захватом			8
	кувырки пируэт-кувырок, твист-кувырок, кувырок назад в стойку на голове и руках			2
	перевороты (пол-фляка в упор на лопатки, фляк), колесо, рондат;			10
	стойки: стойка на груди, стойка на предплечьях, стойка на руках, стойка на одной руке			5
	упоры (упор углом, высокий угол, упор на локте, горизонтальный упор)			8
	различные соединения акробатических упражнений;			5
	перекидки: перекидка со сменой ног, перекидка назад в равновесии, назад в шпагат			5
	шпагаты: прямой, кольцом, с захватами			6
	мосты: мост на одну ногу, мост на одну руку, мост кольцом, мост-складка			7
4	<i>Элементы хореографии</i>	20		
	основные положения ног, рук, корпуса;			10

	элементы русского народного танца, эстрадного танца			10
5	<i>Показательные выступления</i>	17		17
6	<i>Зачет контрольных нормативов</i>	4	2	2
		144	3	141