

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа им.М.К.Овсянникова села Исаклы муниципального района Исаклинский структурное подразделение «Калейдоскоп»

«Принята»
на педагогическом совете
от «04» июля 2023г.
Протокол № 11

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ
им. М.К.Овсянникова с. Исаклы
Нестерова Е.Н.
от «04» июля 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Акробатика»

Возраст обучающихся: 6 - 17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
Башкирова Елена Владимировна -
педагог дополнительного образования

с.Исаклы, 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Акробатика – один из популярных и зрелищных видов спорта, который относится к сложно-координационным. Выполнение акробатических упражнений благотворно влияет на рост и физическое развитие обучающихся, помогает им развить ловкость, силу, смелость, выносливость, гибкость, устойчивость... Регулярные занятия данным видом спорта приводят к стойкой адаптации к нагрузке, к способности организма противостоять различным заболеваниям. Обучающиеся не только получают полноценное физическое здоровье, прибавит привычку регулярно заниматься физической культурой. Занятия акробатикой позволяют обучающимся раскрыть свои потенциальные, интеллектуальные, творческие, двигательные способности.

Акробатика содействует воспитанию таких важных качеств, как организованность и дисциплина. Строгий порядок, точная регламентация деятельности занимающихся, выполнение упражнений согласованно, по команде – всё это прививает каждому занимающемуся полезные качества. Нет ни одного вида спорта, где бы ни применялись гимнастические упражнения, - или в качестве средства общей (специальной) физической подготовки, или в виде упражнений, помогающих освоить технику основных движений избранного вида спорта. Широкое использование музыкального сопровождения, техника гимнастических упражнений, предусматривающая лёгкость и выразительность движений, элегантность действий исполнителя, делают гимнастику эффективным средством эстетического воспитания. Кроме того, в программе обучения предусматривается развитие творческих и интеллектуальных способностей ребенка с помощью составления различных гимнастических комбинаций.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Учебный план обучения программы состоит из 3 модулей.

Настоящая программа сохранила преемственность подходов и принципов в обучении, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям физического образования, составлена и оформлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)

- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 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 Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ГУ)

Актуальность программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей акробатикой резко увеличился и продолжает увеличиваться. Сегодня акробатика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают акробатику основным средством физического воспитания детей. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Педагогические технологии

Работа с воспитанниками будет строиться в соответствии со следующими принципами: научности, доступности, от простого к сложному, систематичности, гармонизации и оптимизации спортивной тренировки.

Методы обучения: словесные, наглядные практические...

3

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность

^ Цель программы:

- на основе обучения техники гимнастики и акробатики сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании.

Задачи обучения:

1. Всестороннее развитие личности ребенка.

2. Воспитание волевых, скоростно-силовых качеств ребенка, координационных способностей, гибкости, ловкости и выносливости.
3. Содействие оздоровлению и укреплению здоровья.
4. Обучение ребенка техническим действиям на спортивных снарядах.
5. Обучение техническим действиям в акробатике.
6. Обучение правилам проведения соревнований, аспектам теоретического обоснования выполнения упражнений, тактике выступлений.
7. Обучение основам судейства в акробатике.
8. Подготовка ребёнка к участию в соревнованиях , предметных Олимпиадах по акробатике различного уровня.
9. Воспитание умения общаться в коллективе, организованности, трудолюбия.
10. Воспитание творческой инициативной личности.
11. Привитие любви к ежедневным занятиям физической культуры и спортом и закаливанию.

Для реализации этих задач необходимо правильное планирование учебно-тренировочного процесса.

Обучение и тренировка - две стороны единого педагогического процесса. Обучение представляет собой передачу знаний, выработку умений и привития навыков, необходимых для участия в соревнованиях по гимнастике. А тренировка необходима как процесс совершенствования техники, тактики, физических и морально-волевых качеств, направленных на достижение результатов в соревнованиях. В каждом занятии есть элементы обучения и тренировка. Но на разных этапах подготовки их удельный вес различен.

Модуль 1 «Общезначительная подготовка» - способствует упорядочиванию двигательной активности детей, пропагандирует здоровый образ жизни, служит средством профилактики и предупреждения заболеваний, коррекции здоровья.

Модуль 2 «Основы танцевальной и хореографической подготовки»

Научит воспитанников танцевальным движениям, умению составлять танцевальные зарисовки, умению самовыразиться в танце.

Модуль 3 «Танцевальная акробатика» - развивает физические способности воспитанников, создает условия для ритмического развития детей.

Ожидаемые результаты освоения программы

Упорядочивание двигательной активности детей. Обучающиеся осваивают простые акробатические упражнения; терминологию акробатических упражнений

Образовательные форматы

Игра, практикум, занятие

Возраст учащихся

6-17 лет

К концу освоения первого модуля дети овладевают знаниями:

- правила безопасности на занятиях.
- терминология акробатических упражнений.

К концу освоения первого модуля дети погружаются в практики и умеют:

- выполнять элементы парной акробатики.
- выполнять элементы прыжковой акробатики.

- выполнять комплекс акробатических упражнений;

К концу освоения второго модуля дети овладевают знаниями:

- о технике акробатических упражнений.
- о положительном влиянии занятий спортом на здоровье человека.

К концу освоения третьего модуля дети погружаются в практики и умеют:

- выполнять комбинации элементов спортивного танца;
- выполнять элементы танцевальных движений под музыку;
- исполнять танцевальные композиции.

Техническая платформа

Ковер гимнастический 13 x 13 м – 15 штук

Ленты для художественной гимнастики (разных цветов) - 30 штук

Мяч для художественной гимнастики штук -15 штук

Обруч гимнастический штук -15 штук

Скакалка гимнастическая штук-15 штук

Гимнастическая палка- 15 штук

Вело-тренажер - 1 штука

Беговая дорожка-1 штука

Магнитофон или музыкальный диск (на одного тренера)-1 штук.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДОП «Акробатика»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Общесфизическая подготовка	64	9	55
2.	Основы танцевальной хореографической подготовки	30	3	27
3.	Танцевальная акробатика	32	3	29
ИТОГО:		126	15	111

Учебно-тематический план модуля №1.

Цель модуля:

развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

Задачи:

- формирование навыков выполнять акробатические упражнения с заданной дозировкой, нагрузкой; находить, анализировать ошибки и исправлять их;
- развитие навыков выполнять акробатические упражнения с предметами, акробатические композиции

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы/ Аттестации контроля
		всего	теория	практика	
1 модуль " Общая физическая подготовка "					
1.1.	Введение в образовательную программу 1.Введение. Правила безопасности на занятиях. 2. Терминология акробатических упражнений.	24	3	21	Собеседование
	Общая физическая подготовка. 1.Виды упражнений на развитие гибкости. Безопасность при выполнении упражнений на гибкость. 2.Упражнения на развитие ловкости и координации. 3. Упражнение на формирование осанки	40	6	34 7	Контрольные занятия
всего		64	9	55	

Содержание программы модуля №1. Общая физическая подготовка

1 раздел. Введение в образовательную программу

Тема 1. Введение. Правила безопасности на занятиях.

Теория: Организационное занятие. Соблюдение правил безопасности занятий акробатики Страховка и самостраховка при выполнении акробатических упражнений.

Практика: Приемы страховки и самостраховки при выполнении акробатических упражнений.

Тема 2. Терминология акробатических упражнений.

Теория: Словарь терминов, используемых в акробатике. Виды акробатических упражнений.

Практика: Акробатические и общие развивающие упражнения (ОРУ)

Форма занятия: Традиционное.

Форма подведения итогов: Собеседование

Дидактическое обеспечение: Карточки с упражнениями. Спортивная литература, СД - диски

2 раздел. Общая физическая подготовка

Тема 1. Упражнения на развитие гибкости

Теория: Виды упражнений на развитие гибкости. Безопасность при выполнении упражнений на гибкость.

Практика: Комплексы физических упражнений по развитию гибкости. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости. Комплексы общих развивающих упражнений (ОРУ).

Тема 2. Упражнения на развитие ловкости и координации.

Теория: Виды упражнений на развитие ловкости и координации. Безопасность при выполнении упражнений на развитие ловкости и координации.

Практика: Преодоление полосы препятствий. Равновесие при передвижении шагом и прыжками в разных направлениях.

Тема 3. Упражнение на формирование осанки

Теория: Правильная осанка – основа здоровья. Роль физических упражнений в сохранении правильной осанки.

Практика: Комплексы упражнений на контроль осанки в движении. Упражнения и коррекция мышечного корсета.

Форма занятия: Занятие - игра

Форма подведения итогов: Контрольные занятия

Дидактическое обеспечение: Карточки с упражнениями. Спортивная литература, СД - диски

Методическое обеспечение: Программа В.В Козлова - «Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования», Москва, Гуманитарный издательский центр 2003г. Физическая культура – дошкольникам. Программа и программные требования Л.Д. Глазырина (Москва 1999г).

Учебно-тематический план модуля №2

Образовательная задача модуля: обучение навыкам выполнения акробатических упражнений, развитие физических качеств, чувства ритма и музыкальности.

Учебные задачи:

- овладение основами техники акробатических упражнений в художественной гимнастике
- освоение техники и тактики составления акробатических композиций для показательных выступлений.
- развитие чувства ритма и музыкальности.

2 модуль " Основы танцевальной хореографической подготовки»				
Основы танцевальной и хореографической подготовки	30	6	24	
1. ритмическая гимнастика	15	3	12	
2. хореографическая подготовка	15	3	12	

Содержание программы 2 модуля

« Основы танцевальной и хореографической подготовки»

Тема 1 Ритмическая гимнастика.

Теория: Движение и музыка. Виды музыкальных произведений.

Практика. Аэробика, танцевальные движения, игры на определение характера музыки. Музыкальные игры.

Тема 2. Хореография

Теория: Хореография как способ развития музыкального слуха, координации, гибкости.

Практика: Хореографические композиции. Три позиции рук и ног. Движения рук и ног с разных позиций.

Форма занятия: Традиционное

Форма подведения итогов: Контрольное занятие

Дидактическое обеспечение: Карточки с упражнениями. Спортивная литература, СД – диски

Учебно-тематический план модуля №3

Образовательная задача модуля: обучение навыкам выполнения акробатических упражнений

Задачи:

Воспитывать выносливость, чувство товарищества.

Развивать гибкость, чувство ритма

Познакомить воспитанников

с выдающимися спортсменами – акробатами .

3 модуль «Танцевальная акробатика»					
	Акробатические упражнения	32	6	26	
	1. Полуакробатика.	16	3	13	
	2. Парная акробатика.	16	3	13	
всего		32	6	26	
итого		126	21	105	

Содержание программы модуля №3 «Танцевальная акробатика.

Акробатические упражнения»

Тема 1 Полуакробатика,

Теория: Виды полуакробатических упражнений. Техника безопасности при выполнении полуакробатических упражнений.

Практика: Упоры: присев, лежа, согнувшись. Седы на пятках углом, группировка, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед-назад, мост.

Тема 2 Парная акробатика

Теория: Особенности парной акробатики. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Хваты. Основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения.

Форма занятия: Традиционное, Круговая тренировка.

Форма подведения итогов: Контрольное занятие

Дидактическое обеспечение: Карточки с упражнениями. Спортивная литература, СД - диски

4 раздел. Основы танцевальной и хореографической подготовки

Тема 1 Ритмическая гимнастика.

Теория: Движение и музыка. Виды музыкальных произведений.

Практика. Аэробика, танцевальные движения, игры на определение характера музыки. Музыкальные игры.

Тема 2. Хореография

Теория: Хореография как способ развития музыкального слуха, координации, гибкости.

Практика: Хореографические композиции. Три позиции рук и ног. Движения рук и ног с разных позиций.

Формы проведения занятий: групповые, индивидуальные, подгрупповые.

Форма подведения итогов: Контрольное занятие, сдача норм ГТО.

Дидактическое обеспечение: Карточки с упражнениями. Спортивная литература, СД - диски

Список литература

1. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-17 лет Л.И Пензулова (Москва, 2002г). Акробатика. Правила соревнований (Москва, 1971 г). Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования В.В Козлов (Москва, 2003г)
- 2.Программа В.В Козлова - «Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования», Москва, Гуманитарный издательский центр 2003г.
- 3.Физическая культура – дошкольникам. Программа и программные требования Л.Д. Глазырина (Москва 1999г)
- 4.Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-17 лет Л.И Пензулова (Москва, 2002г)
- 5.Акробатика. Правила соревнований (Москва, 1971 г)Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования В.В Козлов (Москва, 2003г)

Приложение №1
Контрольные нормативы

	Контрольные упражнения	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 20 м (не менее 6,9с)	Бег на 20 м (не менее 7,2с)
Сила	Подъём туловища лёжа на спине (не менее 10 раз) за 10с	Подъём туловища лёжа на спине (не менее 8 раз) за 16с
	Сгибание и разгибание рук (не менее 15р)	Сгибание и разгибание рук (не менее 10р)
Координация	Упражнение положения вис в группировке на гимнастической стенке (бедро параллельно полу не менее 5с)	Упражнение положения вис в группировке на гимнастической стенке (бедро параллельно полу не менее 5с)
Гибкость	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Равновесие на одной ноге (не менее 5с)	Равновесие на одной ноге (не менее 5с)
	Упражнение мост из положения «лёжа на спине» фиксация 5с	Упражнение мост из положения «лёжа на спине» фиксация 5с