

Управление образования Исполнительного комитета муниципального
образования г. Казани
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Заречье»
Кировского района г. Казани

Принята на заседании
педагогического совета
МБУДО «ЦДОД «Заречье»
Протокол № 1
от «25» 05 2022 г.

«Утверждаю»
Директор МБУДО «ЦДОД «Заречье»
Т.В. Сорокина
Приказ № 159
от «29» 08 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Акробатика для малышей»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 4-7 лет
Срок реализации: 1 год

Авторы-составители:
Гималетдинова Лилия Юрьевна
педагог дополнительного образования

Казань, 2022

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	МБУДО «Центр дополнительного образования детей «Заречье» Кировского района г. Казани
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Акробатика для малышей»
3.	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках:	
4.1	ФИО, должность	Гималетдинова Лилия Юрьевна, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1	Срок реализации	1 год
5.2	Возраст обучающихся	4-6 лет
5.3	Характеристика программы: тип программы вид программы принцип проектирования программы форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа общеразвивающая дифференцированность групповая, индивидуальная
5.4	Цель программы	– раскрытие спортивного и творческого потенциала обучающихся и формирование их нравственно – личностных качеств через обучение спортивной акробатике.
5.5	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	Стартовый уровень,
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Для подачи информации: беседы, игры Практические занятия: -групповые, креативные, парные, индивидуальные формы работы практикумы

7.	Формы мониторинга результативности	индивидуальные собеседования с обучающимися групповые промежуточные и итоговые зачеты, смотры
8.	Результат реализации программы	совершенствование и повышение качества знаний и умений обучающихся, расширение их кругозора развитие физических качеств обучающихся
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	
10.	Рецензенты	

Оглавление

1.Пояснительная записка.....	2
2.Учебный план.....	13
3.Содержание.....	15
4.Организационно-педагогические условия реализации программы....	19
5.Список литературы.....	24
6.Приложение.....	26

1. Пояснительная записка

Акробатика - это совершенно удивительный вид спорта с помощью, которой наиболее успешно развиваются не только умения владеть своим телом, но и управлять им.

Занятия акробатикой оказывают разностороннее воздействие, на организм обучающихся, способствуют общему физическому развитию (развивают силу, ловкость, гибкость, быстроту реакций, ориентировку в пространстве, совершенствуют вестибулярный аппарат, укрепляют мышцы и связки, суставы), учат соблюдать правила эстетического поведения, формируют понятия о красоте тела, способствуют воспитанию смелости и решительности.

Таким образом, акробатические упражнения являются эффективным средством воспитания и совершенствования физических и морально-волевых качеств, а также психологических свойств (воля, смелость, настойчивость, трудолюбие). Систематические физические упражнения активно влияют на совершенствование основных свойств нервной системы. Именно поэтому обучение спортивной акробатике позволяет успешно решать задачи гармонического развития детей любого возраста.

Новизна программы состоит в том, что в ней большое внимание уделяется обучению обучающихся не только элементам спортивной акробатики, но и формированию компетенций в области обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Актуальность данной программы заключается в том, что она соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития детей дошкольного возраста. Особую ценность в развитии личности ребенка представляет приобщение его к занятиям физической культурой. Одним из действенных средств в формировании здоровья в настоящих условиях является физическое воспитание. В системе физического воспитания обучающихся акробатика занимает особое место, т. к. потребность обучающегося в активных движениях полностью удовлетворяются занятиями спортивной акробатикой и помогают сформировать из него физически полноценного человека.

Спортивная акробатика является одним из основных средств формирования здорового образа жизни, физического развития, закаливания организма, развития двигательных умений и навыков.

Данная дополнительная общеразвивающая программа (далее Программа) составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ;
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
3. Указ Президента РФ от 9.11.2022 №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 г. №678-р
5. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями и дополнениями)
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
9. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
10. Письмо Министерства образования и науки Республики Татарстан №1068/22 от 28.01.2022 г. «О направлении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции».
11. Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога дополнительного образования

МБУДО «Центр дополнительного образования детей «Заречье» Кировского района г. Казани.

На начальном этапе (спортивно-оздоровительный этап) осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку. Спортивно-оздоровительный этап проходит в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от 1-го года до нескольких лет. Данная программа рассчитана на один год обучения.

Отличительная особенность данной программы заключается:

- в поэтапном освоении программного материала, что даёт возможность обучающимся с разным уровнем развития освоить те этапы сложности, которые соответствуют их способностям и подготовленности;
- в методике индивидуального подхода к каждому обучающемуся при помощи подбора заданий разного уровня сложности. Индивидуальный подход базируется на личностно-ориентированном подходе, при помощи создания педагогом «ситуации успеха» для каждого обучающегося, таким образом данная методика повышает эффективность и результативность образовательного процесса. Подбор заданий осуществляется на основе метода наблюдения педагогом за практической деятельностью обучающегося на занятии;
- в системе диагностирования результатов обучения и воспитания, дающей возможность определить уровень эффективности и результативности освоения учебного материала, а также уровень достижений обучающихся. Данная система способствует осуществлению индивидуального подхода к каждому обучающемуся;
- в использовании нетрадиционных форм работы с родителями, то есть включение их в активную совместную деятельность.

Педагогическая целесообразность программы обоснована её ориентацией на поддержку каждого обучающегося в его самопродвижении по индивидуальной траектории обучения. Дошкольный возраст наиболее благоприятен для формирования у обучающихся практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Именно в этом возрасте ребенок обладает отличной мышечной памятью. Он схватывает на лету самую суть движений, способен копировать показанные ему упражнения.

Дополнительная общеразвивающая программа «Акробатика для малышей» обеспечивает условия по организации образовательного пространства, а также поиску, сопровождению и развитию талантливых обучающихся. В предлагаемой программе реализуется связь с общим образованием, выраженная в более эффективном и успешном освоении обучающимися

дополнительной общеразвивающей программы по акробатике благодаря развитию личности способной к широкому кругу двигательных умений и навыков, аналитическому мышлению, а также настойчивости в достижении цели.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа направлена на:

- на физическое воспитание личности и выявление одаренных обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения обучающихся;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в спортивной акробатике;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных обучающихся к поступлению в образовательные учреждения, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

Цель программы – раскрытие спортивного и творческого потенциала обучающихся и формирование их нравственно – личностных качеств через обучение спортивной акробатике.

Задачи.

Обучающие:

- сформировать широкий круг двигательных умений и навыков;
- обучить и освоить основные виды двигательных действий и навыков и технике простых акробатических упражнений;
- сформировать компетенции в области спортивной акробатики и ЗОЖ.

Воспитательные:

- сформировать устойчивый интерес к занятиям спортивной акробатикой;
- воспитать общечеловеческие ценности;
- воспитать волевые и нравственно – этические качества, дисциплину.

Развивающие:

- развить у обучающихся потребность в регулярных занятиях в выбранном виде спорта;
- развить физические качества (сила, ловкость, гибкость, координация движения, прыгучесть);

- способствовать всестороннему гармоничному развитию физических качеств;
- сформировать познавательный интерес и желание заниматься спортом;
- сформировать навыки правильной осанки;
- укрепить здоровье обучающихся.

Режим и продолжительность образовательного процесса.

Дополнительная общеразвивающая программа «Акробатика для начинающих» рассчитана на обучающихся в возрасте 4-7 лет.

Срок реализации программы 1 год.

Учебный материал состоит из теоретического и практического материала. С учетом специфики спортивной акробатики определяются следующие особенности учебно-тренировочной работы.

Организация образовательного процесса.

В Учреждении организуется работа с обучающимися в течение учебного года, в соответствии с годовым учебным планом.

Учебно-тренировочные занятия осуществляется по 1 часу, два раза в неделю. Итого 72 академических часа в год.

Даты начала и окончания учебных периодов с 01 сентября по 31 мая.

Учебный материал изложен в методической последовательности с учётом многолетнего опыта работы по подготовке акробатов разных возрастных групп и результатов научных исследований.

Основными формами осуществления обучения являются:

- групповые, индивидуальные практические и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях, показательных выступлениях, концертах и других мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Формы проведения занятий: фронтальные, групповые, индивидуальные.

Формы организации занятий: беседы, консультации, практикумы.

Методы обучения:

- словесный (беседа, лекция, обсуждение, рассказ, анализ);
- наглядный (показ педагогом, просмотр видео);
- практический (учебно-тренировочные занятия);
- репродуктивный (участие в соревнованиях).

Предметом обучения в акробатике являются акробатические упражнения, особенности техники которых определяют содержание и последовательность процесса обучения, основанного на принципах педагогики.

Формирование (комплектование) групп обучающихся, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности

тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями обучающихся.

Принцип набора обучающихся в объединение «Акробатика» свободный, необходимое условие – наличие медицинской справки о состоянии здоровья.

В программе выделены три аспекта индивидуализации:

- индивидуальный подход к обучающимся с учетом состояния здоровья;
- индивидуальный подход к обучающимся с учетом уровня физической подготовленности;
- индивидуальный подход к обучающимся с учетом характера двигательной активности.

С помощью акробатики наиболее успешно развиваются не только умения владеть своим телом и управлять им. Акробатические упражнения являются эффективным средством воспитания и совершенствования физических и морально-волевых качеств (сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость), а также психологических свойств (воля, смелость, настойчивость, трудолюбие). Систематические физические упражнения активно влияют на совершенствование основных свойств нервной системы. Именно поэтому обучение спортивной акробатике позволяет успешно решать задачи гармонического развития обучающихся любого возраста.

Двигательные навыки у юных акробатов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха.

Физическая подготовка включает общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает всестороннее развитие физических качеств(способностей): силу, гибкость, ловкость, координацию движений, подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков, и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей акробатических движений.

ОФП, способствующее повышению общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость-способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость- способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости - упражнения циклического характера - ходьба, бег, плавание, и ациклического характера-игры.

Гибкость - способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности (ловкость) - сложное комплексное двигательное качество, это способность быстро и наиболее совершенно решать двигательные задачи, в особенности, если они возникли неожиданно. Это важная ступень способности обучающегося координировать свои действия. Основа ловкости – подвижность двигательного навыка. Качество ловкости проявляется в движениях, неизвестных, сложных, требующих

быстрого ориентирования и безотлагательного выполнения. Для воспитания ловкости лучше всего применять новые, сложные задания, когда обучающийся должен быстро и находчиво найти эффективное решение.

Основу ловкости составляют координационные способности. Ловкость в движениях органически связана с силой, быстротой, выносливостью и гибкостью. Развитие этих качеств способствует улучшению ловкости.

Скоростные способности. Под скоростными способностями понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

В спортивной акробатике специальная физическая подготовка направлена на развитие необходимых в соревновательной деятельности физических качеств, отвечающих специфике вида спорта.

Специальная физическая подготовка решает собственные задачи и создается на фундаменте общей физической подготовки. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально-подготовительные упражнения.

Техническая подготовка – это процесс управления формированием знаний, умений и навыков. Она охватывает все организационно- методические формы, связанные с обучением.

Под технической подготовленностью подразумевается совокупность необходимых (программных) или фактически приобретенных в процессе тренировки двигательных навыков, а также степень овладения ими.

Техническая подготовка состоит из нескольких взаимосвязанных разделов:

- базовая акробатическая подготовка;
- парно/групповая подготовка;
- тренажерная подготовка;
- подготовка соревновательных программ.

В спортивной акробатике на начальном этапе обучения изучаются и применяются базовые акробатические элементы, так называемые одиночные (индивидуальные) упражнения.

В группу одиночных (индивидуальных) упражнений входят прыжковые и статические элементы. Они связаны с выполнением полных и частичных вращений вокруг фронтальной, переднезадней и вертикальной осей, а также сохранением равновесия в определенных позах. В связи с этим выделяются подгруппы упражнений статического и динамического характера.

К подгруппе статических упражнений относятся:

- мосты и шпагаты – наиболее простые с точки зрения биомеханических условий сохранения равновесия, т.к. в них используется большая площадь опоры и относительно низкое расположение общего центра масс тела. В то же время, для исполнения их требуется высокий уровень подвижности в суставах;

- стойки – упражнения, связанные с сохранением вертикального положения тела «вверх ногами» в различных условиях опоры: кистями, предплечьями, головой, грудью и др. За счет разных способов прихода в положение стойки, форм и способов удержания, сходов с нее и соединения с другими элементами можно создать большой ряд упражнений различной физической трудности и координационной сложности и, соответственно, меньшей или большей доступности для конкретного обучающегося;

- равновесия – относительно небольшой круг упражнений, для которых основой является сохранение определенной позы на одной ноге при разных положениях ноги свободной. При этом требуется очень хорошая подвижность в тазобедренных и суставах позвоночника и вестибулярная устойчивость;

- упоры – определенные фиксированные позы при низком расположении общего центра масс, но высоком, над опорой, расположением плеч. Трудность их различна: наиболее легки смешанные упоры (например, упор лежа или упор стоя на коленях), значительно труднее такие, в которых требуется проявление силы и гибкости при одновременном силовом напряжении (например, упор углом, упор высоким углом).

Для упражнений динамического характера, которые могут выполняться на месте или в движении, главной характерной особенностью являются «переворачивания» в определенном направлении и с обусловленным количественным выражением его: вперед, назад и в сторону, полуоборотом и полным вращением, с отталкиванием и без отталкивания руками, а также с сохранением заданной позы или изменением ее.

К ним относятся:

- перекаты и кувырки – вращательные движения с последовательным касанием опоры при частичном или полном переворачивании через голову;

могут выполняться в группировке и согнувшись или прогнувшись в полетной фазе, когда выполняются прыжком или с разбега;

- полуперевороты – движения с частичным вращением тела и переходом из одного положения в другое, как правило, сменой стоек; например, из стойки на руках медленный переворот вперед в стойку руки вверх, или: из основной стойки прыжком стойка на руках (по сути, полупереворот вперед), из стойки на руках толчком руками прыжок в стойку на ногах (так называемый курбет);
- перевороты – наиболее представительный и разнообразный вид упражнений, включающий полное вращение через голову, но разделенный промежуточной опорой руками или руками и головой, одной рукой; различаются по скорости вращения (быстро или медленно), способу выполнения (с места, с разбега, прыжком, с прыжка-подскока, называемого «вальсет»), а также по заданному конечному положению (на одну или две ноги, в остановку или в переход на следующий элемент).

Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы «Акробатика для начинающих»:

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов акробатики;
- укрепление здоровья, гармоничное развитие физических и морально-волевых качеств;
- повышение уровня физического развитие, физических качеств, освоение необходимых объемов тренировочных функциональных нагрузок;
- укрепление навыков здорового образа жизни, профилактика вредных привычек;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- научить обучающихся рационально пользоваться своей силой в различных условиях;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Ожидаемые результаты реализации программы.

К концу обучения обучающиеся будут знать:

- правила поведения и технику безопасности при занятиях в спортивном зале;

- правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- начальные знания по самостоятельному выполнению физических упражнений и режиму дня;
- основы здорового образа жизни и меры профилактики вредных привычек;
- основы анатомии человека и правила гигиены;
- виды гимнастики, основы техники гимнастических упражнений;
- разносторонняя физическая подготовленность обучающихся (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость и подвижность).

Будут уметь:

- правильно применять в процессе тренировки правила техники безопасности и приёмы страховки;
- комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять базовые акробатические упражнения (стойку на лопатках, на голове и руках, мост из исходного положения стоя на коленях, кувырок вперёд, боковой кувырок);
- вести здоровый образ жизни;
- правила личной безопасности в экстренных ситуациях;
- правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении акробатических упражнений;
- технику соединения простых акробатических упражнений в единый номер (этюд);
- соединять отдельные акробатические элементы в единый номер;
- соединять ритмические упражнения с акробатическими элементами.

Результатом усвоения обучающихся программы обучения являются:

- устойчивый интерес к занятиям по спортивной акробатике;
- организованный спортивный досуг обучающихся;
- снижение показателей заболеваемости, увеличение показателя индекса здоровья.

Результатом дополнительного образования обучающихся является процесс положительных изменений в развитии личности.

Оценка эффективности программы осуществляется путем проверки личных успехов, спортивных достижений обучающихся в форме тестирования, сдачи контрольных нормативов. Также оценкой эффективности будет являться активное участие обучающихся в городских мероприятиях, конкурсах и спортивных соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации программы.

Отслеживание (проверка) полученных результатов осуществляется в виде текущего, промежуточного и итогового контроля.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии.

Формами промежуточного и итогового контроля являются зачеты по ОФП и СФП, зачет по изученным упражнениям.

По окончании года обучения проводятся контрольно-переводные испытания (можно в форме соревнований), оцениваются результаты нормативов общей и специальной подготовки.

Формы проведения итогов реализации программы: коллективные и индивидуальные показательные выступления обучающихся, тестирование.

Способы проверки результатов: педагогическое наблюдение, зачет по изученным упражнениям, зачет по ОФП, СФП, открытые занятия.

На протяжении учебного года проводится аттестация обучающихся (входной контроль, текущая и итоговая аттестации). Входной контроль проводится в форме просмотра и отбора обучающихся. В середине учебного года проводится текущая аттестация обучающихся для выявления уровня освоения программного материала в форме показательных выступлений для родителей. Итоговая аттестация проводится по окончании срока реализации программы в форме показательных выступлений для родителей.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№п\п	Раздел, тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Теоретическая подготовка			
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Сведения о спорте (спортивная акробатика). Культура здорового образа жизни	1		1
1.2	Физическая культура и спорт. Гигиенические требования к занимающимся спортивной акробатикой	1		1
	Итого			2

2.	Общезначительная подготовка (ОФП)			
2.1	Общеразвивающие упражнения	1	2	3
2.2	Строевые упражнения	1	1	2
2.3	Упражнения для формирования правильной осанки.	0,5	2,5	3
2.4	Упражнения для развития ловкости.	1	2	3
2.5	Упражнения для развития силы	1	2	3
2.6	Упражнения для развития быстроты		2	2
2.7	Упражнения для развития общей выносливости	1	2	3
2.8	Упражнения для развития гибкости	1	4	5
2.9	Упражнения на координацию движений	1	2	3
2.10	Упражнения на расслабление мышц	1	2	3
	Итого			30
3.	Специальная физическая подготовка			
3.1	Упражнения для развития специфических групп мышц для освоения и выполнения акробатических упражнений	2	8	10
3.2	Упражнения на развитие гибкости	2	8	10

	позвоночника			
	Итого			20
4.	Техническая подготовка: акробатические упражнения			
4.1	Стойка на лопатках	1	2	3
4.2	Стойка на голове	1	2	3
4.3	Стойка на руках	1	3	4
4.4	Равновесия	1	3	4
4.5	Мосты	1	2	3
4.6	Шпагаты	1	2	3
	Итого			20
Итого				72

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки обучающихся, коррекцию двигательных нарушений и формирование морально-волевой сферы. Учебно- тренировочный процесс (занятие), складывается из физической, технической и хореографической подготовки.

Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие физических качеств (сила, гибкость, быстрота, ловкость, координация, выносливость) и совершенствование функциональных возможностей организма, которые способствуют повышению работоспособности и быстрому усвоению акробатических упражнений.

Упражнения из раздела хореографической подготовки способствует развитию чувства ритма и темпа, гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость, способствуют обогащению музыкально-слуховых представлений, развитию умений координировать движения с музыкой.

В процессе учебного года во время практических занятий обучающиеся получают знания:

«Запрещенные движения на занятиях акробатикой», «Терминология разучиваемых упражнений». Перечень знаний, получаемых в процессе

обучения: знания терминологии, которая представляет систему специальных терминов, используемых для краткого объяснения акробатических упражнений (исходные положения, позы, названия упражнений), определение общих понятий, название инвентаря и оборудования.

В практическую часть входит перечень умений и навыков и описание упражнений.

Тема № 1. Теоретическая подготовка (2 часа).

Тема №1.1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Сведения о спорте (спортивная акробатика). Культура здорового образа жизни (1 час).

Теория (1 час). Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Сведения об избранном виде спорта (спортивная акробатика), Культура здорового образа жизни.

Тема № 1.2. Физическая культура и спорт. Гигиенические требования к занимающимся спортивной акробатикой (1 час).

Теория (1 час). Физическая культура и спорт в России. Гигиенические требования к занимающимся спортивной акробатикой.

Понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Место спортивной акробатики в общей системе средств физического воспитания. Гигиенические требования к занимающимся спортивной акробатикой. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня.

Тема № 2. Общефизическая подготовка (ОФП) (30 часов).

Практика (30 часов). Общефизическая подготовка.

1.Общеразвивающие упражнения:

- движения головы: поднятие и опускание, повороты вправо-влево;
- движения и различные рук: вниз, на пояс, вперёд, вверх, в стороны, перед грудью, за спину, за голову; поднятие, опускание, вращение кистей; сжимание, разжимание пальцев; попеременное и одновременное поднятие рук вперёд, вверх, в стороны; размахивания вперёд, назад; сведение рук за спиной; сгибание и разгибание; круговые движения прямыми и согнутыми в локтях руками; хлопки перед собой; над головой, за спиной;
- движения и положения ног: вместе, врозь, на носках; выставление прямой ноги вперёд, отведение в сторону, назад на носок; поочерёдное поднятие прямой, согнутой ноги вперёд, в сторону, назад; приседание, полуприседание, с опорой и без, с разным положением рук; удержание под углом одновременно и поочерёдно в положениях сидя, лёжа; сгибание, разгибание, разведение, сжимание пальцев стоп; сгибание и разгибание, вращение стоп.

- движение и положение туловища: стоя, сидя, лёжа, в упоре, стоя на коленях; сохраняя равновесие на повышенной, ограниченной опоре, повороты вправо-влево; наклоны вперёд, в стороны; прогибание, выгибание спины в упоре лежа, стоя на коленях, в сочетании с различными движениями рук, ног; выполнение разнообразных движений руками, ногами, туловищем в положении сидя и лёжа.

2. Строевые упражнения: общее понятие о строе, построение по росту, равнение, повороты на месте.

3. Ходьба, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с высоким подниманием бедра, широким шагом, спиной вперёд, скрестным шагом вперёд и назад.

4. Бег: с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, спиной вперёд, скрестным шагом правым боком и левым, с остановкой на сигнал, с поворотами, со сменой ведущего, сменой темпа и направления, с сохранением равновесия на ограниченной, повышенной, наклонной поверхности, с преодолением препятствий, с ускорением и замедлением, челночный бег.

5. Упражнения в ползание, лазанье: проползание в упоре стоя на коленях по прямой (6- 10метров); под предметами и вокруг них; по наклонной поверхности на животе по гимнастической скамейке (подтягиваясь руками); ходьба в упоре стоя согнувшись; лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз приставным и чередующимся шагами; передвижение по рейкам гимнастической стенки приставным шагом вправо-влево.

6. Прыжки: на месте, с продвижением вперёд, через линии, через невысокие предметы, с поворотом вправо-влево; на одной; в высоту, в длину с места, из приседа, на скакалке; спрыгивание с высоты на мат.

7. Упражнения для формирования правильной осанки.

8. Упражнения для развития ловкости.

9. Упражнения для развития силы:

- упражнение угол в упоре на скамейке;

- подъем туловища из положения лёжа на спине, на боку, на животе;

- поднимание, опускание и удержание одной или двух ног из положения лёжа на животе;

- приседание на двух ногах с различными положениями рук, на одной ноге («пистолет») с опорой о гимнастическую стенку;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки, пола;

10. Упражнения для развития быстроты:

-бег на короткие дистанции, челночный бег Зраза по 10м;

- прыжки в длину;

- задания с использованием различных видов бега, прыжков в виде эстафет и подвижных игр;

- выполнение силовых упражнений на скорость за 10 – 15 сек.

11. Упражнения для развития общей выносливости (бег на длинные дистанции, прыжки со скакалкой).

12. Упражнения для развития гибкости:

-общеразвивающие упражнения, наклоны вперед, назад в разных исходных положениях с пассивным растягиванием;

-упр ажнения на гимнастической стенке;

- мост из положения, лёжа на спине, стоя, удержание 3-5 секунд;

- полу/шпагат на правую и левую ногу;

- махи правой и левой ногой вперёд, в стороны, назад с опорой о гимнастическую стенку.

13. Упражнения на координацию движений:

- движения правой и левой рукой вверх-вниз, разнообразные перекрёстные движения правой и левой ногой, левой руки и правой руки;

- различные виды равновесий;

- прыжки с поворотами на 180, 360 градусов.

14. Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперёд, назад. Вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперёд. Встряхивание кистью. Выбрасывание то левой, то правой ноги вперёд.

Тема № 3. Специальная физическая подготовка (20часов).

Практика (20 часов). Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития специфических групп мышц для освоения и выполнения акробатических упражнений:

- перекаты: группировка сидя, тоже в положении приседа, тоже в положении лёжа на спине; перекаты назад и вперёд из положения седа руки в стороны, упора присев в группировке.

Соединения:

- из основной стойки - группировка, перекат назад в стойку на лопатках;

- из положения лежа на животе перекат в положение лежа на спине, не сгибая руки и ноги;

- «мост»;

- «полу/шпагат», сед ноги вперед, наклон вперед, грудью коснуться колен и перекатом назад - стойка на лопатках.

Методические указания: разучивать перекаты и кувырки лучше на мягкой опоре.

2. Упражнения на развитие гибкости позвоночника:

- «корзинка», «колечко» в исходном положении лежа на животе;
 - упоры: упор лёжа (на одной ноге, руке, боком), упор лёжа сзади.
- Методическое указание: при выполнении упражнения руки не сгибать;

Тема № 4. Техническая подготовка: акробатические упражнения (20 часов).

Практика (20 часов). Техническая подготовка. Акробатические упражнения.

1. Стойка на лопатках: согнув ноги в группировке, прямая; ноги врозь, прямая с опорой о пол, без опоры.

2. Стойка на голове: согнув ноги, прямая. Методическое указание: выполняется из упора присев, руки вперёд согнуты, поставить голову на 25-30 см. от линии кистей и не разводя локти, вес распределяется равномерно на руки и голову.

3. Стойка на руках: полу/стойка, стойка махом, стойка толчком, стойка ноги врозь. Методическое указание: руки на ширине плеч, пальцы разведены и слегка согнуты, тело вертикально закреплено ноги прямые, носки оттянуты, смотреть на кисти.

4. Равновесие: «ласточка», «фронтальное равновесие», боковое равновесие (в парах, с опорой, без опоры, в тройках).

5. Мосты: из исходного положения (и.п.) лёжа на спине, стоя на коленях, стоя, по стене; на двух ногах, на одной ноге, другая согнута вперёд, прямая вперёд. Мост на одной руке, другая вперёд, мост с поворотом в упор присев и мост встать. При выполнении «моста» из и.п. лёжа и стоя, стараться выпрямить ноги, перевести вес тела на руки, руки прямые.

6. Шпагаты: полу/шпагат, правой левой ногой, кольцом, поперечный. Перед выполнением шпагатов сделать специальную разминку опускаться на шпагат плавно, с опорой на руки.

Методические указания: техническая подготовка направлена на освоение правильной техники выполнения акробатических упражнений, элементов и соединений; формирование и совершенствование конкретных двигательных навыков, с обучением конкретным двигательным действиям.

4. Организационно – педагогические условия реализации программы

Система обучения спортивной акробатике представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. Учитывая значительное омоложение спортивной акробатики, необходимо учитывать ряд организационных особенностей в осуществлении обучения:

- тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный двигательный режим,
- обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья и подготовленность обучающихся с их физическим развитием;
- надежной основой успеха юных обучающихся акробатов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники акробатических упражнений.

В практических целях все методы условно делят на три группы:

- словесные,
- наглядные
- практические.

При подборе методов следует следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, обще-дидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям обучающихся, их подготовленности.

К словесным методам, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение (в комплексе с наглядным показом).

Наглядные методы, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. К ним прежде всего следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен.

В спортивной практике, особенно в последние годы, широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видеозаписи, фотографии и рисунки.

Если педагог имеет дело с начинающей группой, обучение следует начать с показа того или иного упражнения. Упражнение нужно выполнять на высоком техническом уровне. Показ, подкрепленный объяснением техники выполнения упражнения, создаст о нем целостное представление.

Изучение и совершенствование материала производится с соблюдением дидактических принципов:

- последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному),
- повторности, наглядности, индивидуального подхода к обучающимся, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения

элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Средства обучения.

Дидактический и лекционный материал:

- методические разработки мастер-классов и открытых занятий;
- правила соревнований, методические рекомендации ФИЖ;
- книги, журналы, брошюры по спортивной гимнастике, спортивной акробатике;
- видеоматериалы по спортивной акробатике, соревнований.

Материальное обеспечение дополнительной программы:

- спортивный зал;
- акробатический (гимнастический) ковер;
- тренажерный комплекс;
- маты гимнастические;
- маты поролоновые (200х300х40);
- скамейка гимнастическая;
- нестандартное оборудование («стоялки» и т.д.);
- спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки;
- музыкальный центр.

Организация учебной деятельности.

Тренировочные занятия спортивной акробатикой проводятся в форме занятия по общепринятой схеме (вводная, основная, заключительная части).

Для предотвращения травм на занятиях акробатикой педагог обязан соблюдать основные положения:

- проводить общую разминку на высоком качественном уровне;
- соблюдать последовательность в обучении;
- знать и учитывать индивидуальные особенности физическую подготовку и состояние здоровья каждого обучающегося;
- учитывать возрастные и половые особенности обучающихся;
- не допускать нарушения дисциплины вовремя занятий;
- следить за регулярностью прохождения медосмотра обучающимися;
- применять приемы страховки и помощи при выполнении обучающимися изучаемых упражнений, приучать их к страховке товарищей и само страховке;
- использовать инвентарь и оборудование по назначению;
- следить за гигиеническим состоянием мест занятий и спортивной формой обучающихся.

Основные средства обучения: подвижные игры и игровые упражнения, общеразвивающие упражнения, хореографические упражнения, гимнастические упражнения. Наряду с применением подвижных игр, упражнений ОФП, следует включать комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Двигательные навыки у юных акробатов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Процесс подготовки должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать более 3 дней.

Обучающиеся этапа начальной подготовки принимают участие в групповых и индивидуальных соревнованиях.

Прохождение учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности занимающихся, которые базируются на следующих методических положениях:

- строгая преемственность задач, средств, методов тренировки обучающихся;
- возрастание объема средств ОФП и СФП, соотношение между которыми постепенно изменяется (увеличивается удельный вес СФП и уменьшается ОФП);
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки юных обучающихся;
- планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом периодов полового созревания.
- обеспечения для каждого ребенка оптимальной физической нагрузки и моторной плотности.
- учет индивидуальных темпов двигательной активности.

Теоретические занятия в группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 10-15 мин, по возможности с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал можно излагать в виде лекций и докладов. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники акробатических элементов, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные программы.

Прохождение учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей обучающихся. На этапе предварительной подготовки, в группах начальной подготовки (4-7 лет) необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности обучающихся этого возраста. В этом возрасте функции и системы организма немного отстают в развитии, а опорно-двигательный аппарат еще слаб, наступает быстрая утомляемость при выполнении одних и тех же упражнений. Невелика и прочность опорного аппарата. Обучающиеся младших классов отличаются особой подвижностью, постоянной потребностью в движении. Рекомендуются широко использовать подвижные игры с применением усвоенных акробатических элементов, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и ловкость.

Для этого возраста на занятиях создаются благоприятные двигательно-игровые условия для самопроизвольной реализации обучающимися их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет учащемуся испытывать радость от физических упражнений, трансформировать их из чисто механических в реабилитационно-лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха, влияя на свое собственное состояние и поведение.

Организация творческой деятельности обучающихся позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, птицами, артистами цирка, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.

При создании творческих ситуаций используется метод моделирования обучающимися «взрослых отношений». Например - «Я - педагог по акробатике», «Под куполом цирка», «Мы ребята - акробаты» и др. Важным условием развития творческого воображения является создание условий ситуации успеха обучающегося. Показывать положительное отношение к деятельности обучающихся, улыбаться, аплодировать.

В течение учебного года для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой обучающиеся акробаты сдают нормативы текущей аттестации. Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у обучающихся уровня общей, специальной физической подготовки.

После каждого года обучения для проверки результатов освоения программы, обучающиеся сдают нормативы промежуточной аттестации. По

результатам сдачи нормативов промежуточной аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий год подготовки реализации программы. Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся в группах начальной подготовки являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке. После каждого года обучения, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы итоговой аттестации.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
2. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)
3. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2008)
4. Коркин В.П. Начинайте с акробатики. – М.: Физкультура и спорт. 1971.
5. Коркин В.П. Акробатика для спортсменов. М.; Физкультура и спорт 1974.
6. Спортивная акробатика: Учебник для институтов физкультуры Под ред. В.П. Коркина – М.: Физкультура и спорт, 1981
7. М. Монтессори (совершенствование физического состояния, формирование моторных и сенсорных навыков).
8. Ш.А. Амонашвили (занимаясь с детьми в виде игры, предоставляя им свободу выбора удаётся добиваться великолепных результатов).
Интернет ресурсы
1. <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/prezentatsiya-vidy-sporta-k-zanyatiyam-po-fizicheskoi-kulture> Презентация "Виды спорта" к занятиям по физической культуре
2. <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/diagnostika-dlya-kruzhka-%C2%AB-shkola-zdorovya%C2%BB> Диагностика для кружка «Школа здоровья»
3. <https://infourok.ru/> Официальный сайт проекта «ИНФОУРОК» - курсы, тест

Контрольные нормативы (комплекс по ОФП)

Комплекс по СФП выполняется без музыкального сопровождения.

Оценивается по 10 бальной системе.

1. Складка ноги врозь
2. Шпагат
3. Кувырок вперед
4. Стойка на лопатках
5. Равновесие «Ласточка»
6. «Мост»
7. Подъем туловища лежа на спине
8. Прыжок в длину с места
9. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа
10. Приседания

Сбавки за допущенные ошибки производятся согласно действующих правил соревнований по спортивной акробатике.

Результаты реализации программы:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники спортивной акробатики;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных юных акробатов для дальнейших занятий спортивной акробатикой.