

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа поселка Мариец»

Рассмотрено
на Методическом Совете
Пр № 1 от «14»августа 2015 г.

СОГЛАСОВАНО:
Зам.директора по ВР
Л.Ю.Короткова (Л.Ю.Короткова)
«24» августа 2015 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа
детей 7 – 11 лет
физкультурно-спортивной направленности
« Акробатика »**

Срок реализации 1 год

Разработала :
учитель физкультуры
Андреева М.В.

п. Мариец, 2015

Пояснительная записка

Акробатика - сложно-координационный вид спорта. Специфика её проявляется в выполнении большого количества сложных технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию.

Акробатическая подготовка делает ребёнка подвижным и ловким, развивает гибкость, силу, умение ориентироваться в необычных условиях. Выполнение акробатических упражнений благотворно влияет на рост и физическое развитие детей. Разработка данной программы вызвана необходимостью коррекции и укрепления здоровья воспитанников, их разностороннего физического развития и совершенствования физической подготовки.

Программа рассчитана на всех воспитанников в возрасте 6 – 10 лет.

Цель программы:

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

Работа с детьми осуществляется в трёх направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном.

Принципы её построения: систематичность, постепенность, доступность.

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.

Образовательные задачи:

- 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.

Воспитательные задачи:

- 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.

Решение этих задач направлено на воспитание гармонично развитой личности.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

В процессе занятий акробатикой по данной образовательной программе, предполагается получение следующих результатов:

- укрепление здоровья;
- формирование опорно-двигательного аппарата и правильной осанки;
- развитие адаптационных возможностей детского организма;
- развитие пространственных ориентировок в статике и динамике;
- воспитание скоростно-силовых качеств; развитие гибкости, ловкости, силы, выносливости и т.д.;
- формирование интереса и потребности в регулярных занятиях акробатикой;
- развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, решительности,

самостоятельности и инициативы;

-развитие морально-нравственных качеств: дисциплинированности, организованности, чувства ответственности;

-формирование процесса саморегуляции, умения сосредотачиваться и противостоять неблагоприятным воздействиям.

Для получения достоверной информации об уровне подготовленности воспитанников при проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. Контрольные упражнения должны быть доступны для всех обучающихся данного возраста.
2. Контрольные испытания нужно проводить в одинаковых условиях для всех испытуемых.

По окончании года обучения оцениваются результаты контрольных упражнений. Воспитанники принимают участие в смотрах и конкурсах с акробатическими номерами.

Форма подведения итогов (первый год обучения).

Ребёнок регулярно посещает занятия в кружке акробатики, основные двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, лазание) сформированы на устойчивом уровне (метод оценки - визуальное наблюдение преподавателя.) Наблюдается рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации (метод оценки - сдача контрольных нормативов по ОФП). Знает и соблюдает санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при занятиях акробатикой. Занимающиеся владеют техникой акробатических упражнений в пределах возрастных требований, техникой самостраховки.

В проведении занятий используются следующие **методы обучения** в такой последовательности:

1. Наглядность – в выполнении упражнений, ориентация на образец, копирование предложенного образца.
 2. Словесный и наглядный – объяснение и показ упражнений.
 3. Словесный – объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений.
- Средствами данной программы.

Основными формами организации учебно – тренировочной работы являются: теоретические и практические занятия.

Учебно-тематический план

| № п/п | Тема занятия | Количество часов |
|-------|---|------------------|
| 1 | Вводное занятие. | 1 |
| 2 | Правила техники безопасности на занятиях акробатикой. Беседа – ознакомление с видом спорта «Спортивная акробатика». | 1 |
| 3 | Тестирование учащихся на гибкость, растяжку, силу. | 2 |
| 4 | Упражнения для развития гибкости. ОРУ для укрепления мышечной системы. | 14 |
| 5 | Подготовительные упражнения для разучивания элемента «кувырок вперед», «кувырок назад». | 12 |
| 6 | Разучивание новых (более сложных) элементов акробатики. | 12 |
| 7 | Прослушивание музыки и выбор наиболее понравившейся учащимися. | 1 |
| 8 | Разучивание «вольных упражнений». | 7 |
| 9 | Отработка «вольных упражнений». | 13 |
| 10 | Участие в выступлениях. | 5 |
| | итого | 68 |

Содержание программы

1. *Вводное занятие.*
Встреча, знакомство с учащимися, выявление индивидуальных способностей.
2. *Правила техники безопасности. Беседа – ознакомление с видом спорта «Спортивная акробатика».* Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях по акробатике. Элементарные понятия о значении физической культуры в жизни человека. Показательные выступления для «новичков» воспитанников старшей группы. Просмотр видеоматериалов выступлений по акробатике.
3. *Тестирование учащихся на гибкость, растяжку, силу.*
Преподаватель вместе с учащимися выполняет комплекс ОРУ (разминка), после чего дети выполняют: наклон вперед из положения сидя, наклон вперед ноги врозь из положения сидя, мост из положения лежа на спине с помощью преподавателя, подтягивание на перекладине с помощью преподавателя, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
4. *Упражнения для развития гибкости. ОРУ для укрепления мышечной системы.*
Подготовительные упражнения для растяжки на «шпагаты» (левый, правый, поперечный), махи ногой стоя у опоры. Простые элементы акробатики: «рыбка», «колечко», «лягушка». Мост из положения стоя на коленях.
ОРУ для укрепления мышечной системы: приседания, подъем ног вперед на гимнастической стенке, подтягивание на брусьях с помощью преподавателя и самостоятельно, отжимание от пола, от скамейки (лицом к опоре и спиной к опоре), прыжки на возвышенность.
5. *Подготовительные упражнения для разучивания элемента «кувырок вперед», «кувырок назад».*
Разучивание группировки: перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях, перекаты в группировке из различных исходных положений с последующей опорой руками за головой. Кувырок в сторону. Кувырок вперед. Перекатом назад стойка на лопатках.
6. *Разучивание новых (более сложных) элементов акробатики.*
 - 1) «Мост» из положения стоя с помощью преподавателя и самостоятельно.
 - 2) Стойка на руках ноги вместе толчком одной ноги и толчком двух ног.
 - 3) Переворот боком «колесо».
 - 4) Переворот боком «колесо» через одну руку.
7. *Прослушивание музыки и выбор наиболее понравившихся учащихся.*
Преподаватель подбирает несколько музыкальных фрагментов. Предлагает музыку для прослушивания учащимися. Под музыкальное сопровождение составляются (преподавателем) «вольные упражнения».
8. *Разучивание «вольных упражнений».*
«Вольные упражнения» - это соединение 6 – 7 элементов акробатики, включая элементы хореографии, прыжки, многоскоки, «вертушки», вращения и т.п. с музыкальным сопровождением. Учащиеся должны запомнить последовательность каждого движения и элемента, и выполнять без подсказки и помощи преподавателя.
9. *Отработка «вольных упражнений».*
Большое внимание уделяется точности выполнения каждого элемента. Синхронности выполнения упражнений. Учащиеся стараются исправить все ошибки, на которые указывает преподаватель. Учащиеся должны научиться слушать музыку и выполнять комплекс упражнений в такт с музыкальным сопровождением.
10. *Участие в выступлениях.* Учащиеся принимают участие в праздничных концертах «Праздник урожая», Новый год, День защитника Отечества, 8 Марта, окончание учебного года.

Тематическое планирование по акробатике.

| № уро-ка | Тема занятия | Предпола-гаемая дата про-ведения занятия | Фактичес-кая дата проведени-я занятия |
|----------|--|--|---------------------------------------|
| 1 | Вводное занятие. | | |
| 2 | Правила техники безопасности на занятиях акробатикой. Беседа – ознакомление с видом спорта «Спортивная акробатика». | | |
| 3 | Тестирование учащихся на гибкость, силу. | | |
| 4 | Упражнения для развития гибкости. ОРУ для укрепления мышечной системы. | | |
| 5 | Упражнения для развития гибкости. ОРУ для укрепления мышечной системы. | | |
| 6 | Упражнения для развития гибкости. ОРУ для укрепления мышечной системы. | | |
| 7 | Подготовительные упражнения для разучивания элемента «кувырок вперед», «кувырок назад». | | |
| 8 | Подготовительные упражнения для разучивания элемента «кувырок вперед», «кувырок назад». | | |
| 9 | Подготовительные упражнения для разучивания элемента «кувырок вперед», «кувырок назад». | | |
| 10 | Подготовительные упражнения для разучивания элемента «кувырок вперед», «кувырок назад». Упражнения для развития гибкости. ОРУ для укрепления мышечной системы. | | |
| 11 | Подготовительные упражнения для разучивания элемента «кувырок вперед», «кувырок назад». Упражнения для развития гибкости. ОРУ для укрепления мышечной системы. | | |
| 12 | Подготовительные упражнения для разучивания элемента «кувырок вперед», «кувырок назад». Упражнения для развития гибкости. ОРУ для укрепления мышечной системы. | | |
| 13 | Подготовительные упражнения для разучивания элемента «кувырок вперед», «кувырок назад». Упражнения для развития гибкости. ОРУ для укрепления мышечной системы. | | |
| 14 | Подготовительные упражнения для разучивания элемента «кувырок вперед», «кувырок назад». Прослушивание музыки и выбор наиболее понравившейся учащимися. | | |
| 15 | Разучивание «вольных упражнений». | | |
| 16 | Отработка «вольных упражнений». | | |
| 17 | Отработка «вольных упражнений». | | |
| 18 | Участие в выступлениях. | | |
| 19 | Подготовительные упражнения для разучивания элемента «кувырок вперед», «кувырок назад». Упражнения для развития гибкости. ОРУ для укрепления мышечной системы. | | |
| 20 | Подготовительные упражнения для разучивания элемента «кувырок вперед», «кувырок назад». Упражнения для развития гибкости. ОРУ для укрепления мышечной системы. | | |

| | | | |
|----|--|--|--|
| 21 | Подготовительные упражнения для разучивания элемента «кувырок вперед», «кувырок назад». Упражнения для развития гибкости. ОРУ для укрепления мышечной системы. | | |
| 22 | Подготовительные упражнения для разучивания элемента «кувырок вперед», «кувырок назад». | | |
| 23 | Подготовительные упражнения для разучивания элемента «кувырок вперед», «кувырок назад». | | |
| 24 | Подготовительные упражнения для разучивания элемента «кувырок вперед», «кувырок назад». | | |
| 25 | Подготовительные упражнения для разучивания элемента «кувырок вперед», «кувырок назад». Упражнения для развития гибкости. ОРУ для укрепления мышечной системы. | | |
| 26 | Подготовительные упражнения для разучивания элемента «кувырок вперед», «кувырок назад». Упражнения для развития гибкости. ОРУ для укрепления мышечной системы. | | |
| 27 | Подготовительные упражнения для разучивания элемента «кувырок вперед», «кувырок назад». Упражнения для развития гибкости. ОРУ для укрепления мышечной системы. | | |
| 28 | Подготовительные упражнения для разучивания элемента «кувырок вперед», «кувырок назад». Прослушивание музыки и выбор наиболее понравившейся учащимися. | | |
| 29 | Разучивание «вольных упражнений». | | |
| 30 | Отработка «вольных упражнений». | | |
| 31 | Отработка «вольных упражнений». | | |
| 32 | Участие в выступлениях. | | |
| 33 | Упражнения для развития гибкости. ОРУ для укрепления мышечной системы. | | |
| 34 | Упражнения для развития гибкости. ОРУ для укрепления мышечной системы. | | |
| 35 | Разучивание новых (более сложных) элементов акробатики. | | |
| 36 | Разучивание новых (более сложных) элементов акробатики. | | |
| 37 | Разучивание новых (более сложных) элементов акробатики. | | |
| 38 | Разучивание новых (более сложных) элементов акробатики. | | |
| 39 | Разучивание новых (более сложных) элементов акробатики. | | |
| 40 | Разучивание новых (более сложных) элементов акробатики. | | |
| 41 | Разучивание новых (более сложных) элементов акробатики. | | |
| 42 | Разучивание новых (более сложных) элементов акробатики. | | |
| 43 | Разучивание «вольных упражнений». | | |
| 44 | Разучивание «вольных упражнений». | | |
| 45 | Отработка «вольных упражнений». | | |
| 46 | Отработка «вольных упражнений». | | |
| 47 | Участие в выступлениях. | | |
| 48 | Отработка «вольных упражнений». | | |
| 49 | Отработка «вольных упражнений». | | |
| 50 | Отработка «вольных упражнений». | | |
| 51 | Отработка «вольных упражнений». | | |
| 52 | Участие в выступлениях. | | |

| | | | |
|----|---|--|--|
| 53 | Упражнения для развития гибкости. ОРУ для укрепления мышечной системы. | | |
| 54 | Упражнения для развития гибкости. ОРУ для укрепления мышечной системы. | | |
| 55 | Разучивание новых (более сложных) элементов акробатики. Упражнения для развития гибкости. ОРУ для укрепления мышечной системы. | | |
| 56 | Разучивание новых (более сложных) элементов акробатики. Упражнения для развития гибкости. ОРУ для укрепления мышечной системы. | | |
| 57 | Разучивание новых (более сложных) элементов акробатики. Упражнения для развития гибкости. ОРУ для укрепления мышечной системы. | | |
| 58 | Разучивание новых (более сложных) элементов акробатики. | | |
| 59 | Разучивание новых (более сложных) элементов акробатики. | | |
| 60 | Разучивание «вольных упражнений». | | |
| 61 | Разучивание «вольных упражнений». | | |
| 62 | Разучивание «вольных упражнений». | | |
| 63 | Отработка «вольных упражнений». | | |
| 64 | Отработка «вольных упражнений». | | |
| 65 | Отработка «вольных упражнений». | | |
| 66 | Отработка «вольных упражнений». | | |
| 67 | Участие в выступлениях | | |
| 68 | Тестирование учащихся на гибкость, растяжку, силу. | | |

Список литературы.

1. Настольная книга учителя физической культуры. Автор Погадаев Г.И.
2. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ
Журналы «Физическая культура», «Спорт в школе».