

Министерство образования Московской области
Комитет по образованию Городского округа Серпухов
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования детей
«Досуговый центр «Юность»

Утверждено педагогическим
(методическим) советом

№ 02 от «15» 02 2017 г.

«Утверждаю»
Директор МБУ ДОД ДЦ «Юность»
И.Ю. Смирнова

(подпись, печать)
от «15» февраля 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«Акробатика»

ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Возраст детей: 5-14 лет

Срок реализации: 3 года

Педагог дополнительного образования:
Кустов В.Ф.

Серпухов
2017

1. 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 подрастающего поколения. Недостаточная двигательная активность детей делает дополнительные занятия в кружках просто необходимыми. Система дополнительного образования детей, получившая широкое развитие в нашей стране, приоритетной задачей ставит физическое развитие и духовно- нравственное воспитание детей. Поэтому комфортные условия ребенка в семье, в группе формального общения важно для социальной защищенности детей, формирования здорового образа жизни.

Программа «Акробатика» соответствует современным требованиям педагогики, психологии, физиологии, теории физической культуры.

Программа «Акробатика» создана для реализации в МБУ ДОД ДЦ «Юность», разработана на основании существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования и учебных пособий: «Акробатика» Коркин В.И., М. Физкультура и спорт 1983, « Методика обучения акробатическим прыжкам в школе» Петров П.К. и Пономарев Г.И., Ижевск: издательство УдГУ-1994.

Программа рассчитана для детей 5-14 лет, она актуальна в том, что дети получают всесторонне физическое развитие, заняты в свободное время, имеют возможность становиться призерами и победителями в различных конкурсах. Данная программа направлена на углубленное изучение элементов акробатики, соединение развитие физических качеств с элементами акробатики в одном тренировочном цикле. Занятия проводятся для всех желающих детей, вне зависимости от антропометрических данных. Материал дается в игровой форме. Занятия проводятся с музыкальным сопровождением.

Акробатические упражнения разносторонне влияют на организм ребенка, их особенное значение заключается в сильном воздействии на вестибулярный аппарат. С помощью этих упражнений наиболее эффективно развивается ориентировка в пространстве, чувство равновесия, координационные способности.

Из истории мы знаем, что физические упражнения, которые в дальнейшем стали называться акробатическими, возникли в глубокой древности. Название «акробат» произошло от греческого слова «акробатес», что означает «подымающийся вверх». От этого слова в дальнейшем образовались понятия « акробатические упражнения» и акробатика. В наше время слова «акробатика» зачастую употребляют в общем смысле, чтобы подчеркнуть высокую степень проявления ловкости и смелости.

В Древнем Риме акробатические упражнения демонстрировали странствующие артисты, так называемые «циркуляторы». В эпоху Возрождения в Италии в Венецианской республике устраивали конкурсы

«живой архитектуры». Сенат присуждал приз той группе акробатов, которая выстраивала самую высокую пирамиду. Высота пирамиды доходила до 9 метров и количество участников до 30 человек. Одну из таких пирамид Франческо Гварди. Эта картина находится в главной галерее Лувра.

Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного и лучезапястного. Акробатические занятия разносторонне воздействуют на организм детей. При выполнении упражнений вниз головой осуществляется массаж внутренних органов.

Разработка данной программы вызвана необходимостью коррекции и укрепления здоровья воспитанников, их разностороннего физического развития и совершенствования физической подготовки.

Весь учебный материал программы распределен и рассчитан на последовательное расширение области теории практических умений и навыков.

Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и способностей ребенка, т.е. является гибкой, отвечает индивидуальным потребностям детей.

При организации образовательного процесса используются следующие принципы:

1. Общепедагогические: воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности и систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования.

2. Спортивные: направленности на спортивные достижения, единства всех сторон подготовки, постепенности повышения требований.

В работе применяются следующие методы обучения:

- Наглядный (при выполнении упражнений ориентация на образец, копирование предложенного образца).
- Словесный и наглядный (объяснение и показ упражнений).
- Словесный (объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений).
- Практический (самостоятельное составление и выполнение упражнений).

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, методические разработки отечественных и зарубежных тренеров. Содержание материала программы излагается в соответствии с уровнями образования. Для каждого из этих уровней выделены цели и задачи, конкретизирующие общую цель физкультурного образования, а также проводятся зачетные требования к знаниям, умениям и двигательной подготовленности учеников.

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

формированию правильной осанки, развитию основных физических качеств в процессе освоения акробатических упражнений.

Оздоровительные и воспитательные задачи решаются в неразрывной связи с образовательными.

Цели программы:

Раскрытие спортивного и творческого потенциала воспитанников, формирование их нравственных личностных качеств через обучение акробатикой.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- Укрепление здоровья детей.

Образовательные:

- Содействие организации здорового и содержательно досуга;

Развивающие:

- Формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования в акробатике;

Воспитательные:

- Воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями, в организации здорового образа жизни.

Срок реализации программы:

Программа по акробатике рассчитана на 3 года обучения.

Возраст детей: 5-14 лет

Форма и режим занятий:

Группа 1 года обучения 4 часа в неделю (136 часов в год).

Группа 2 года обучения 6 часов в неделю (204 часа в год).

Группа 3 года обучения 8 часов в неделю (272 часа в год).

Основной формой занятий является групповое занятие. Для них предусматриваются индивидуальные и дифференцированные задания на занятиях и выполнение несложных и безопасных заданий в домашних условиях.

Педагог информирует родителей о занятиях детей через индивидуальные беседы. Представление результатов работы - открытые занятия, родительские собрания, участие в показательных выступлениях.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

Педагогические результаты образовательной деятельности представляют собой личностные новообразования, которые являются следствием данной деятельности.

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: целеустремленности, настойчивости, решительности, самостоятельности и инициативы;
- развитие морально-нравственных качеств: дисциплинированности, организованности, чувства ответственности;
- формирование процесса саморегуляции, умения сосредотачиваться и противостоять неблагоприятным воздействиям.

Контроль за освоением учебного материала проводится в форме тестирования, сдачи норматива, участия в показательных выступлениях.

По окончании каждого года обучения проводятся итоговые контрольные соревнования. Оцениваются результаты контрольных упражнений и нормативов общей физической подготовки и специальной физической подготовки.

2. Учебно-тематический план:

Первый год обучения:

№ п\п раздела и темы	Название разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Общая физическая подготовка	27	1	26
2.	Специальная физическая подготовка	22	1	21
3.	Акробатические упражнения	45	1	44
4.	Хореографическая и батутная подготовка	38	1	37
5.	Тестирование физической подготовки	4	-	4
Итого часов:		136	4	132

Второй год обучения:

№ п\п раздела и темы	Название разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика

1.	Общая физическая подготовка	47	1	46
2.	Специальная физическая подготовка	45	1	44
3.	Акробатические упражнения	59	1	58
4.	Хореографическая и батутная подготовка	49	1	48
5.	Тестирование физической подготовки	4	-	4
Итого часов:		204	4	200

Третий год обучения:

№ п\п раздела и темы	Название разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Общая физическая подготовка	53	1	52
2.	Специальная физическая подготовка	53	1	52
3.	Акробатические упражнения	93	1	92
4.	Хореографическая и батутная подготовка	69	1	68
5.	Тестирование физической подготовки	4	-	4
Итого часов:		272	4	268

3.Содержание рабочей программы:

Первый год обучения:

Режим занятий: 2 часа 2 раза в неделю.

Цель: приобщение детей к активным занятиям акробатикой.

Задачи:

- формирование познавательного интереса и желание заниматься акробатикой;
- укрепление костно-мышечного аппарата;
- развитие гибкости, координации движений, ловкости;
- формирование правильной осанки.

Содержание:

1.Содержание курса теоретических сведений:

- общие сведения об основах акробатики;
- техника безопасности на занятиях акробатикой;
- беседы о режиме дня, режиме питания, личной гигиене.

2.Общая физическая подготовка:

- упражнения для развития мышц шеи;
- упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для развития мышц живота;

- упражнения для развития мышц спины;
- упражнения для развития мышц ног.

3. Специальная физическая подготовка:

выполнение изучаемого упражнения в целом с помощью и в облегченных условиях, а затем самостоятельно и с возможными усложнениями из разных исходных положений, с дополнительными движениями.

4. Акробатические упражнения:

- упоры (присев-лежа-согнувшись)
- седы (на пятках - углом)
- группировка-перекаты в группировке
- стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги)
- кувырок вперед (назад)
- мост из положения, лежа на спине
- шпагаты и складки
- начальное обучение акробатическим прыжка

5. Хореографическая и батутная подготовка:

- общими позициями рук, ног, корпуса;
- марш, подскоки, бег, галоп, танцевальный шаг.

6. Тестирование физической подготовки:

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ						
Физические упражнения	Уровень					
	2	5	8	2	4	6
Отжимание в упоре лежа	2	5	8	2	4	6
Прыжок в длину с/м	115	135	165	100	125	155
Угол в упоре \с\	8	12	18	4	7	10
Пресс за 1 мин	12	22	32	10	20	30
Наклон сидя (см)	3	5	8	3	5	10

В конце 1 года обучения обучающиеся должны знать:

- Правила поведения и технику безопасности на занятиях акробатикой
- Терминологию простых ОРУ
- Правила выполнения упражнений группой
- Знать последовательность выполнения специальных упражнений и уметь правильно выполнять их
- Осуществлять страховку и помощь
- Знать терминологию акробатических упражнений и технику их выполнения

уметь:

- Уметь ходить - бегать - прыгать при изменении направления.

- Принимать основные положения и осуществлять движение рук- ног- туловища без предмета и с предметами.

Второй год обучения:

Режим занятий - 2 часа 3 раза в неделю

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

Задачи:

- освоение техники выполнения акробатических элементов начальной подготовки;
- развитие гибкости-ловкости - координации движений.

Содержание:

1. Содержание курса теоретических сведений:

- техника безопасности на занятиях акробатикой
- требования, предъявляемые к юным спортсменам
- влияние физупражнений на основные системы организма
- основы спортивной техники
- приемы самоконтроля - самострахования
- понятие музыкального жанра

2. Общая физическая подготовка:

- Бег-ходьба в сочетании с различным положением рук
- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц с предметами и без предметов, упражнения в парах

3. Специальная физическая подготовка:

На втором году обучения специальная подготовка способствует овладению техники выполнения более сложных акробатических упражнений, соединению изученных элементов в комбинации.

Сохраняется последовательность обучения от простого к сложному.

4. Акробатические упражнения.

- Перекаты назад согнувшись в стойку на лопатках
- Назад прогнувшись из стойки на руках, на голове и руках, на предплечьях
- С коленей на грудь, с различными положениями рук, то же с опорой на одну руку и без опоры
- Кувырки вперед, в группировке, на одну ногу, в упор, стоя согнувшись ноги врозь с поворотом в шпагат, тоже с опорой на одну руку и без опоры
- Кувырки назад из упора присев, из седа, из основной стойки с прямыми ногами, кувырок через голову с перекатом на грудь, кувырок в стойку с помощью
- Стойки на голове, на руках, согнувшись толчком и силой; на руках махами, толчком; на предплечьях меняя тяжести с одной руки на

другую; в стойке, с помощью, сгибание и прогибание, в стойке - изменение положения ног, полушпагат- шпагат ноги в стороны.

- Мосты - 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)
- Различные соединения акробатических упражнений: колесо (вправо, влево)
- Перекидки (вперед на одну, назад)

5. Хореографическая и батутная подготовка:

- основные положения ног;
- основные положения рук;
- основные положения корпуса.

6. Тестирование физической подготовки

- базовое тестирование (октябрь);
- контрольное (май).

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ						
Физические упражнения	Уровень освоения					
	7	10	12	5	7	10
Отжимание в упоре лежа	7	10	12	5	7	10
Прыжок в длину с/м	150	180	190	145	170	175
Угол в упоре \с\	15	20	25	10	15	20
Пресс за 1 мин	15	25	35	15	25	35
Наклон сидя (см)	4	7	10	4	7	11

В конце второго года обучения должны знать:

- Технику безопасности
- Влияние физических упражнений на основные системы организма
- Основные приемы самоконтроля

уметь:

- Оказать первую помощь
- Правильно и четко выполнять упражнения
- Выполнять подстраховку
- Прыгать, ходить, бегать при изменении частоты и ритма движения
- Выполнять упражнения под музыку
- Правильно исполнять движения и самостоятельно составлять комбинации

Третий год обучения:

Режим занятий: 2 раза в неделю по 3 часа

1 раз в неделю по 2 часа

Цель: углубленное освоение акробатических элементов.

Задача:

- 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

Содержание:

1. Содержание курса теоретических сведений:

- техника безопасности на занятиях акробатикой;
- требования, предъявляемые к юным спортсменам;
- красота и здоровье;
- виды гимнастики (спортивная, художественная, ритмическая, аэробика);
- обсуждение интересных событий в мире спорта;
- техническая и художественная ценность композиций.

2. Общая физическая и специальная подготовка.

2.1 Упражнение на развитие гибкости:

- комплексы ору с повышенной амплитудой для плечелоктевых-тазобедренных и коленных суставов, позвоночника
- комплексы упражнений на растягивание - сгибание и разгибание туловища с возвращающей амплитудой движения
- активные и пассивные на гибкость с дополнительными отягощениями
- упражнения на подвижность позвоночника.

2.2 Упражнение на развитие ловкости:

- прохождение специальных полос препятствий
- подвижные игры
- развитие чувства пространства и чувства времени

2.3 Упражнения на развитие способностей:

- подтягивание из виса на руках, приседания с отягощением
- прыжки на месте
- многоскоки, отжимания в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног
- поднимание ног до высокого угла на гимнастической стенке

2.4 Упражнение на развитие быстроты:

- эстафеты на короткие дистанции

2.5 Упражнение на формирование осанки:

- на выработку навыков концентрации внимания при фиксации заданной позы
- на выработку четкого чередования напряжения и полного расслабления мышц

- на освоение устойчивых навыков контроля осанки, в положении стоя, сидя, в движении.

3. Акробатические упражнения:

- повторение ранее освоенных упражнений и элементов;
- равновесие, шпагат, высокое фронтальное равновесие с захватом;
- шпагаты (прямой - кольцом - с захватами);
- мосты (мост на одну ногу – руку – кольцом – складка);
- упоры (углом- высокий угол, упор на локте, горизонтальный упор);
- стойки (на предплечьях, на руках, на одной руке);
- кувырки (пируэт кувырок, кувырок);
- кувырок назад в стойку на голове и руках;
- перекидки (со сменой ног, перекидка назад в равновесии, назад в шпагат);
- разновидности курбетов;
- перевороты (пол, фляка в упор на лопатки, фляк, колесо-рондат);
- сальто (вперед согнувшись, вперед в переход, назад прогнувшись).

4. Хореографическая и батутная подготовка:

- совершенствование осанки;
- совершенствование основных движений классического экзерсиса;
- совершенствование элементов классического танца на середине;
- элементы русского народного танца, эстрадного танца.

5. Тестирование физической подготовки:

- базовое (октябрь);
- контрольное (май).

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ			
Физические упражнения	Уровень освоения		
	Отжимание в упоре лежа	7	9
Прыжок в длину с/м	150	175	180
Угол в упоре (с)	10	15	20
Пресс за 1 мин	15	25	35
Наклон сидя (см)	5	8	12

В конце третьего года обучения должны знать:

1. Правила поведения и технику безопасности на занятиях акробатики;
2. Терминологию акробатических упражнений;
3. Принципы исполнения танцевальных рисунков.

уметь:

1. Самостоятельно составлять комплексы утренней гимнастики;
2. Самостоятельно выполнять разминку все групп мышц;
3. Правильно исполнять движения классического экзерсиса;
4. Четко и правильно выполнять исходное и конечное положение упражнения.

4. Методическое обеспечение рабочей программы:

Материально-техническое обеспечение программы:

1. Спортивное оборудование (гимнастические маты, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, скакалка, обручи, фитнес мячи, страховочный ремень, теннисные мячи, батут).
2. ТСО (магнитофон).
3. Спортивная база.

5. Список литературы.

1. Игнашенко, А.М. Акробатика / А.М. Игнашенко. - М.: Книга по Требованию, 2012. - 157 с.
2. Швайко, Л. Г. Развернутые планы-конспекты уроков в 5 классе. Легкая атлетика, футбол, баскетбол, лыжная подготовка, гимнастика и акробатика / Л.Г. Швайко. - М.: Адукацыя і выхаванне, 2010. - 152 с.
3. Швайко, Л. Г. Развернутые планы-конспекты уроков в 6 классе. Легкая атлетика, футбол, баскетбол, лыжная подготовка, гимнастика и акробатика / Л.Г. Швайко. - М.: Адукацыя і выхаванне, 2013. - 152 с.