

РАССМОТРЕНО

Руководитель МС

СН / _____

протокол № 1

от 06.09. _____ 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ «Школа № 27 с углубленным изучением отдельных предметов» ГО г.Уфа РБ

А.Г.Ягодина

приказ № 406 от 16.09 _____ 2024г.



Рабочая программа

дополнительного образования секции «Акробатика»

Составлена на основе примерной программы по предмету «Физическая культура»; программы «Физическая культура» (1-4 класс) автора А.П.Матвеева, изд. М. «Просвещение», 2011 год; программы «Акробатика для всех» В.В.Козлова, изд.М. «Владос», 2003 г.

Уфа 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа секции «Акробатика» разработана на основе примерной программы по предмету «Физическая культура»; программы «Физическая культура» (1-4 класс) автора А.П.Матвеева, изд. М. «Просвещение», 2011 год; программы «Акробатика для всех» В.В.Козлова, изд.М. «Владос», 2003 г.

За последние годы динамика здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Это объясняется экономическими трудностями, ростом социальной напряженности и другими факторами. Стресс и подверженность различным заболеваниям стали постоянными спутниками жизни старшего и подрастающего поколения. Недостаточная двигательная активность детей на уроках физической культуры в школах делает дополнительные занятия в секциях, кружках и студиях просто необходимыми. Система дополнительного образования детей, получившая широкое развитие в нашей стране, приоритетной задачей ставит физическое развитие и духовно-нравственное воспитание детей. Поэтому комфортные условия ребенка в семье, в учебном заведении, в группе формального общения – важно для социальной защищенности детей, формирования здорового образа жизни.

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

Образовательная программы «Акробатика» » создана для реализации в МБОУ «Школа № 27с углубленным изучением отдельных предметов».

Новизна. Состоит в том, что в ней большое внимание уделяется обучению детей не только основным элементам акробатики, но и формированию компетенций в области обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Актуальность. Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все время. Акробатика привлекает детей своей доступностью. Прежде всего, акробатикой можно заниматься с 4 лет и до пожилого возраста. Это объясняется большим диапазоном сложности упражнений – от простейших до чрезвычайно трудных. Для занятий не требуются сложные снаряды, заниматься можно и в зале, и на стадионе, и на лужайке. Выполнение акробатических упражнений благотворно влияет на рост и физическое развитие детей.

Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, 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.

Педагогическая целесообразность. Программа обоснована её ориентацией на поддержку каждого воспитанника в его самопродвижении по индивидуальной траектории обучения.

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

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков.

Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и способностей ребёнка, т.е. является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям воспитанников.

Цель образовательной программы - углубленное обучение детей акробатике в доступной для них форме

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.

При организации образовательного процесса используются следующие **принципы**:

1. *Общепедагогические принципы*: 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.

Учёт состояния здоровья и возрастных особенностей играет важную роль в развитии двигательных качеств. Поэтому при поступлении ребёнка в объединение учитываются некоторые объективные, медицинские противопоказания к занятиям акробатикой:

- заболевания центральной и периферической нервной системы;
- заболевания, деформация костей и суставов;
- ревматические и врожденные пороки сердца.

Следовательно, запись в группу производится с разрешения врача, а в течение всего периода обучения осуществляется контроль за состоянием здоровья и физического развития детей педагогом.

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

Настоящая программа по акробатике рассчитана на год.

Акробатические упражнения весьма универсальны и доступны как средство индивидуальных занятий физической культурой в школе. Акробатика позволяет поддержать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей, связанных с выполнением

прыжков, вращений, равновесий. Акробатика – ценное средство развития смелости, решительности, ловкости. Обучающимся (воспитанникам) предлагаются занятия прыжковой акробатикой наряду с освоением основ хореографии и танца.

Музыкальное сопровождение на занятиях акробатикой развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Элементы танца расширяют общий кругозор занимающихся, знакомят с народным творчеством, развивают у них любовь к искусству своего народа, народов мира. Они способствуют развитию координации движений ритмичности, раскрепощённости, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств в процессе освоения акробатических упражнений.

Оздоровительные и воспитательные задачи решаются в неразрывной связи с образовательными.

Занятия акробатикой предполагают теоретическую и практическую подготовку. Техника освоения упражнений состоит из следующих этапов: объяснение, сопровождаемое рисунком, детальный показ, выполнение с помощью и страховкой, разбор типичных ошибок.

Результативность обучения достигается внедрением следующих педагогических технологий: технология сотрудничества, групповая, технология индивидуализации обучения. В обучении имеют место традиционные и нетрадиционные типы занятий (смотри знания, показательные выступления, соревнования). Опираясь на уровень физической подготовленности детей, их природные данные, в процессе систематических занятий достигается переход детей на более высокую степень физического совершенствования.

Возраст детей 6-10 лет.

Сроки реализации программы –3 года.

I год - начальное обучение. Набор в группы детей 6-10 лет;

II год – формирование и закрепления основных двигательных навыков и умений;

III год – углубленное усвоение акробатических элементов, подготовка к выступлениям на концертах и праздниках.

Наполняемость группы 12-20 обучающихся (воспитанников), занятия кружка проводятся 2 раза в неделю, 8 раз в месяц. Дни и время занятий выбирается в зависимости от учебной нагрузки и в соответствии с расписанием непрерывной образовательной деятельности.

Продолжительность образовательного процесса одного занятия 40 минут для 1 года обучения, 45 минут - 2,3 год обучения (по одному академическому часу).

В зависимости от индивидуальных способностей обучающихся (воспитанников) материал может быть сокращён или дополнен.

Формы и режим занятий.

Формы проведения занятий разнообразны: фронтальная (работа со всеми одновременно), групповая (разделение детей на группы для выполнения определённой работы). Однако при отработке технических действий часто применяется индивидуальная форма занятий (ребёнку даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей).

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

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

- укрепление здоровья воспитанников;
- овладение детьми акробатическими упражнениями;
- овладение пространственными ориентировками в статике и динамике;
- проявление устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях акробатикой;
- наличие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, решительности, самостоятельности и инициативы;
- повышение уровня физической подготовки.
- соблюдают правила безопасности занятий акробатикой.
- после проведения обучения предполагается овладение детьми, определёнными знаниями, умениями, навыками.
- выявление и осознание ребёнком своих способностей.
- умение владеть своим телом.
- умение выполнять упражнения самостоятельно, без помощи инструктора, уверенно, четко и осознанно
- уменьшается процент заболеваемости.

Форма освоения программы.

Форма освоения программы проводится 2 раза в учебно-тренировочном году (декабрь и апрель) сдачи нормативов на уровне ГТО.

II. Учебно-тематическое планирование.

1 год обучения

| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | |
|--------------|---|------------------|-----------------------|----------------------|
| | | Всего | Теоретические занятия | Практические занятия |
| 1 | Общие сведения об акробатике | 1 | 1 | 0 |
| 2 | Упражнения на развитие гибкости | 9 | 1 | 8 |
| 3 | Упражнения на развитие ловкости и координации | 9 | 1 | 8 |
| 4. | Упражнения на формирование осанки | 9 | 1 | 9 |
| 5. | Акробатические упражнения | 28 | 3 | 25 |
| ИТОГО | | 56 | 7 | 49 |

К концу реализации программы по акробатике дети должны:

- Уметь правильно выполнять акробатические упражнения;
- Запомнить последовательность упражнений в акробатической комбинации;
- Уметь владеть своим телом;
- Уметь легко выполнять упражнения;
- Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

III. Содержание учебного предмета

I. Общие сведения об акробатике (3 часа)

Краткий обзор развития акробатики в России

Гимнастическая терминология

Меры предупреждения травм на занятии по акробатике

II. Упражнения на развитие гибкости (11 часов)

Ходьба в приседе;

Наклоны вперёд, назад, вправо, влево;

Выпады и полушпагаты;

Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой;

Широкие стойки на ногах;

Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах);

Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах;

Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.

III. Упражнения на развитие ловкости и координации (11 часов)

Произвольное преодоление простых препятствий;
Ходьба по гимнастической скамейке;
Воспроизведение заданной игровой позы;
Жонглирование малыми предметами;
Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.;
Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие;
Равновесия типа «ласточка»;
Передвижения на носках, с поворотами и подскоками;
Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.

IV. Упражнения на формирование осанки (11 часов)

Упражнения на проверку осанки;
Ходьба на носках;
Ходьба с заданной осанкой;
Ходьба под музыкальное сопровождение;
Танцевальные упражнения;
Комплексы упражнений на контроль осанки в движении;
Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета;
Жонглирование на ограниченной опоре;
Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.

V. Акробатические упражнения (31 часов)

Упоры (присев, лёжа, согнувшись)
Седы (на пятках, углом)
Группировка, перекаты в группировке
Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги)
Кувырок вперёд (назад)
«мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки
Элементы танцевальной и хореографической подготовки
Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения
Начальное обучение акробатическим прыжкам.

IV. Методическое обеспечение

- Наглядные пособия.
- Музыкальный центр.
- Стенка гимнастическая

- Скамейка гимнастическая
- Комплект навесного оборудования
- Мячи: малый (мягкий), баскетбольные, резиновые.
- Скакалка детская
- Маты гимнастические
- Обручи пластиковые
- Флажки
- Ленты гимнастические
- Модули
- Контейнер с комплектом игрового инвентаря

Оснащение зала для физкультурных занятий:

- игровая зона;
- зона обучения;
- тренажёрный уголок;

зона стационарного и мобильного физкультурного оборудования;

- рабочая зона инструктора по физической культуре;
- зона хранения дополнительного и вспомогательного материала.

V. Учебно – методическое обеспечение

1. В.В.Козлов «Физическое воспитание детей «Акробатика»», изд.М. ВЛАДОС, 2003 г.
2. В.П.Коркин «Акробатика», изд. М. «Физкультура и спорт», 1990 г.
3. Примерная программа по предмету «Физическая культура»; программы «Физическая культура» (1-4 класс) автора А.П.Матвеева, изд. М. «Просвещение», 2011 год

РАССМОТРЕНО

Руководитель МС

_____ / _____

протокол № _____

от _____ 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ «Школа № 27 с
углубленным изучением отдельных
предметов» ГО г.Уфа РБ

_____ А.Г.Ягудина

приказ № _____ от _____ 2024г.

**Календарно-тематическое планирование
дополнительного образования секции
«Акробатика»**

Составлена на основе примерной программы по предмету «Физическая культура»; программы «Физическая культура» (1-4 класс) автора А.П.Матвеева, изд. М. «Просвещение», 2011 год; программы «Акробатика для всех» В.В.Козлова, изд.М. «Владос», 2003 г.

Уфа 2024

Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | Дата проведения занятия | Примечание |
|--|--|------------------|-------------------------|------------|
| <i>I. Общие сведения о гимнастике (1 часа)</i> | | | | |
| 1. | Краткий обзор развития гимнастики в России. Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике | 1 | | |
| <i>II. Упражнения на развитие гибкости (9 часов)</i> | | | | |
| 2 | Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах | 1 | | |
| 3 | Наклоны туловища | 1 | | |
| 4 | Выпады в стороны и вперёд | 1 | | |
| 5 | Полушпагат | 1 | | |
| 6 | Шпагат | 1 | | |
| 7 | Развитие подвижности в плечевых суставах | 1 | | |
| 8 | Развитие гибкости позвоночника | 1 | | |
| 9 | Развитие подвижности в тазобедренных суставах | 1 | | |
| 10 | Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности | 1 | | |
| <i>III. Упражнения на развитие ловкости и координации (9 часов)</i> | | | | |
| 11 | Преодоление простых препятствий | 1 | | |
| 12 | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 | | |
| 13 | Жонглирование малыми предметами | 1 | | |
| 14 | Преодоление полосы препятствий | 1 | | |
| 15 | Упражнения на переключение внимания | 1 | | |
| 16 | Упражнения на равновесие | 1 | | |
| 17 | Упражнения на координацию движения | 1 | | |
| 18 | Передвижения на носках, с поворотами и подскоками | 1 | | |
| 19 | Тест «Прыжок в длину с места» | 1 | | |
| <i>IV. Упражнения на формирование осанки (9 часов)</i> | | | | |
| 20 | Упражнения на проверку осанки | 1 | | |
| 21 | Ходьба на носках | 1 | | |
| 22 | Ходьба с заданной осанкой | 1 | | |
| 23 | Комплексы упражнений на контроль осанки в движении | 1 | | |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| 24 | Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета | 1 | | |
| 25 | Жонглирование на ограниченной опоре | 1 | | |
| 26-27 | Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела | 2 | | |
| 28 | Упражнения с удержанием предмета на голове | 1 | | |
| V. Акробатические упражнения (28 часов) | | | | |
| 29 | Упор, присев | 1 | | |
| 30 | Упор, лёжа | 1 | | |
| 31 | Упор, согнувшись | 1 | | |
| 32 | Сед на пятках | 1 | | |
| 33 | Сед углом | 1 | | |
| 34 | Группировка | 1 | | |
| 35 | Перекаты. Акробатические связки | 1 | | |
| 36 | Стойка на лопатках, согнув ноги | 1 | | |
| 37 | Стойка на лопатках, выпрямив ноги | 1 | | |
| 38 | Кувырок вперёд. Акробатические связки | 1 | | |
| 39 | Кувырок назад. Акробатические связки | 1 | | |
| 40 | Мост из положения лёжа на спине | 1 | | |
| 41 | Шпагаты: левый, правый | 1 | | |
| 42 | Шпагат прямой. Акробатические связки | 1 | | |
| 43 | Элементы танцевальной и хореографической подготовки | 1 | | |
| 44 | Парная акробатика: хваты | 1 | | |
| 45 | Парная акробатика: основы балансирования | 1 | | |
| 46 | Парная акробатика: силовые упражнения | 1 | | |
| 47-48 | Поддержки. Переворот боком «колесо» | 2 | | |
| 49-50 | Упоры в парах. Акробатические элементы | 2 | | |
| 51-52 | Стойки в парах. Акробатические прыжки | 2 | | |
| 53-54 | Равновесие в парах. Тест «Угол в упоре» | 2 | | |
| 55 | Пирамидковые упражнения. Тест «Подтягивание в виси на высокой перекладине (М0, на низкой перекладине (Д))» | 1 | | |
| 56 | Построение пирамиды. Акробатические прыжки. Переворот боком «колесо». Рондат | 1 | | |

