

**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
<b>ИТОГО</b>		<b>56</b>	<b>7</b>	<b>49</b>

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
<b><i>I. Общие сведения о гимнастике (1 часа)</i></b>				
1.	Краткий обзор развития гимнастики в России. Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике	1		
<b><i>II. Упражнения на развитие гибкости (9 часов)</i></b>				
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		
<b><i>III. Упражнения на развитие ловкости и координации (9 часов)</i></b>				
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		
<b><i>IV. Упражнения на формирование осанки (9 часов)</i></b>				
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		
<b>V. Акробатические упражнения (28 часов)</b>				
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 висячем положении на высокой перекладине (М0, на низкой перекладине (Д))»	1		
56	Построение пирамиды. Акробатические прыжки. Переворот боком «колесо». Рондат	1		

