





Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы

«Гимназия № 1590 имени Героя Советского Союза В.В. Колесника»

<p>Рассмотрено Руководитель методического совета</p> <p> /Кречетова В.В./</p> <p>Протокол №14 от «30» августа 2016г</p>	<p>Согласовано Заместитель директора</p> <p> /Налбандян С.Н./</p> <p>«31» августа 2016 г</p>	<p>Утверждаю Директор гимназии</p> <p> /Боброва Е.Н./</p> <p> Приказ № 01.10/293 «31» августа 2016 г</p>
--	---	--

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«Спортивная акробатика»**

**Направленность программы: физкультурно-спортивная**

**Возраст детей: 7-10 лет**

**Срок реализации: 1 год**

**Уровень программы: ознакомительный**

Составитель программы: Таубина С.В.,

Учитель физической культуры.

Москва 2016г.

### ***Пояснительная записка.***

#### **Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.**

В системе физического воспитания детей акробатика занимает особое место и является одним из основных средств формирования здорового образа жизни, физического развития, закаливания организма, двигательных умений и навыков.

С помощью акробатики наиболее успешно развиваются не только умения владеть своим телом, управлять его движениями, (сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость), но и психологические свойства (воля, смелость, настойчивость, трудолюбие).

Именно поэтому обучение спортивной акробатике позволяет успешно решать задачи гармонического развития детей любого возраста.

Актуальность данной программы заключается в том, что она соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития современных детей.

Новизна программы состоит в том, что в ней большое внимание уделяется обучению детей не только элементам спортивной акробатики, но и формированию компетенций в области обеспечения безопасной жизнедеятельности, основ анатомии и травматологии, хореографии, актерского мастерства, циркового искусства.

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

Цель программы: Раскрытие спортивного и творческого потенциала воспитанников, формирование их нравственно – личностных качеств через обучение спортивной акробатике.

#### **Задачи:**

***обучающие:*** формирование специальных компетенций в области спортивной акробатики, ОБЖ, анатомии и травматологии, хореографии, актерского мастерства и циркового искусства;

***воспитательные:*** формирование общечеловеческих ценностей, воспитание волевых и нравственно – этических качеств;

***развивающие:*** развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести); формирование эстетических качеств (музыкальности, выразительности).

#### **Программа рассчитана на 1 год обучения.**

**Возраст воспитанников,** участвующих в реализации программы, от 7-10 лет

**Принцип набора** воспитанников в объединение свободный, необходимое условие - наличие медицинской справки о состоянии здоровья.

**Состав групп** постоянный, но при наличии объективных причин допускается переход воспитанников из одной группы в другую.

#### **Режим работы:**

1 год обучения – 2 раза в неделю по 1 часу

#### **Количество воспитанников в группах:**

1 год обучения – 15 человек

**Формы проведения занятий:** фронтальные, групповые, индивидуальные;  
**Формы организации занятий:** беседы, консультации, практикумы, встречи со спортсменами и воспитанниками данного направления, совместная деятельность педагога и воспитанников по разработке проектов акробатических композиций.

**Ожидаемые результаты:**

К концу первого года обучения воспитанники

**должны знать:**

- историю развития гимнастики и акробатики
- правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- основы здорового образа жизни и меры профилактики вредных привычек
- основы анатомии человека и правила гигиены
- виды гимнастики, основы техники гимнастических упражнений
- приёмы страховки

**должны уметь**

- разрабатывать вольные упражнения
- правильно применять в процессе тренировки правила техники безопасности и приёмы страховки
- вести здоровый образ жизни
- выполнять акробатические упражнения
- применять хореографию при выполнении акробатических вольных упражнений

**Ожидается,** что в ходе реализации образовательной программы у воспитанников:

- сформируются общечеловеческие ценности и нравственные убеждения;
- улучшится адаптация в подростковой среде и обществе в целом;
- сформируются представления о здоровом образе жизни;
- выработается устойчивый интерес к выбранному виду деятельности;
- разовьются коммуникативные и рефлексивные навыки;
- сформируется стремление к самовыражению через спортивные мероприятия

**Формы подведения итогов реализации программы:**

- коллективные и индивидуальные показательные выступления воспитанников;
- тестирование
- анкетирование
- соревнования
- вольные упражнения
- диагностика:

**Диагностика уровня обученности** (педагогическое наблюдение; методы экспертной оценки педагога)

**Способы проверки результатов:**

- собеседование по материалам пройденных тем;
- зачет по изученным упражнениям;

- открытые уроки;
- защита вольных упражнений;
- участие в спортивных праздниках, концертах различного уровня;
- участие в конкурсных мероприятиях различного уровня.

**Техника безопасности:**

- занятия в зале начинаются и проводятся согласно расписанию и по согласованию с дирекцией школы;
- спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий;
- вход в зал разрешается только в присутствии преподавателя;
- учащиеся должны быть в спортивной форме;
- установка и переноска матов (снарядов) в зале разрешается только по указанию преподавателя;
- маты должны быть уложены с точной стыковкой, без щелей между ними;
- в случае получения травм сразу сообщить об этом преподавателю.

### *Учебно-тематический план 1 года обучения*

<i>№</i>	<i>Наименование разделов</i>	<i>I X</i>	<i>X</i>	<i>XI</i>	<i>XII</i>	<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>IV</i>	<i>V</i>	<i>Всего</i>
1	Теоретическая подготовка.	0,5		0,5		0,5		0,5			2
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	2	3	3	3	3	3	3	3	21
3	Специальная физическая подготовка (СФП).										
а	Малая акробатика на статику;	1	1	2	2	2	2	2	2	2	16
б	Малая акробатика на динамику.	1	2	2	2	2	2	2	2	2	17
4	Парная акробатика.				2	2	1,5	1,5	4	4	15
5	Контрольные испытания (нормативы).	0,25		0,25			0,25			0,25	1
6	Участие в школьных мероприятиях (праздниках)				1					1	2
<b>Всего</b>											<b>74</b>

### Содержание изучаемого курса.

месяц	дата	№	Тема занятия
Сентябрь	06.09.16	1	Беседа: «Техника безопасности», анкетирование
	08.09.16	2	Тестирование (начальное)
	13.09.16	3	Равновесие, кувырок вперед, п/и
	15.09.16	4	Равновесие, кувырок вперед, растяжка, п/и
	20.09.16	5	Шпагаты, кувырок в сторону, растяжка, п/и
	22.09.16	6	Шпагаты, растяжка, п/и
	27.09.16	7	Мосты, растяжка, п/и
	29.09.16	8	Мост стоя, кувырок назад, растяжка, п/и
Октябрь	04.10.16	9	Мост из положения стоя, растяжка, п/и
	06.10.16	10	Разновидности мостов, кувырок назад, растяжка, п/и
	11.10.16	11	Связка с элементами кувырков, растяжка, п/и
	13.10.16	12	Связка с элементами стат.акробатики, растяжка, п/и
	18.10.16	13	Связка акробатики на динамику, растяжка, п/и
	20.10.16	14	Связка акробатики на динамику, растяжка, п/и
	25.10.16	15	Складка, растяжка, п/и
	27.10.16	16	Складка, растяжка, п/и
Ноябрь	01.11.16	17	Беседа: «История развития акробатики в России»
	03.11.16	18	Разновидности кувырков вперед, растяжка, п/и
	08.11.16	19	Усложнённый вариант кувырков вперед, растяжка, п/и
	10.11.16	20	Разновидности кувырков назад, растяжка, п/и
	15.11.16	21	Разновидности кувырков назад, растяжка, п/и
	17.11.16	22	Стойка на лопатках(с рр.), растяжка, п/и
	22.11.16	23	Стойка на лопатках(без рр.), растяжка, п/и
	24.11.16	24	Стойка на предплечьях(нн.вместе), растяжка, п/и
	29.11.16	25	Контрольные нормативы, вольные упражнения(связка)
Декабрь	01.12.16	26	Стойка на предплечьях, растяжка, п/и
	06.12.16	27	Стойка на голове(согнув нн.), растяжка, п/и
	08.12.16	28	Стойка на голове(прямая), растяжка, п/и
	13.12.16	29	Разновидности ст. на голове, парная акробатика(хватыв)
	15.12.16	30	Стойка на рр.(полустойка), растяжка, п/и
	20.12.16	31	Стойка на рр.(баланс), растяжка, п/и
	22.12.16	32	Парная акробатика(хватыв), растяжка, п/и
	27.12.16	33	Парная акробатика(поддержки на ступнях), растяжка,п/и
	29.12.16	34	Участие(выступление) на школьных мероприятиях
Январь	10.01.17	35	Беседа: «Понятие об ОФП. Развитие двигательных качеств»
	12.01.17	36	Разновидности мостиков, ст. на рр.(махом), растяжка
	17.01.17	37	Стойка на рр.(махом), парная акробатика(поддержка на

			pp.), растяжка, п/и
	19.01.17	38	Стойка на pp.(толчком), парная акробатика, растяжка, п/и
	24.01.17	39	Стойка на pp.(толчком), растяжка, п/и
	26.01.17	40	Разновидности ст. на pp.(положение нн.), растяжка
	31.01.17	41	Парная акробатика(поддержка на бёдрах – лицевая), растяжка, п/и
Февраль	02.02.17	42	Парная акробатика(«полуколонна»), растяжка, п/и
	07.02.17	43	Парная акробатика(поддержка – под живот), растяжка.
	09.02.17	44	Упоры(согнув нн.), парная акробатика(упоры на коленях), растяжка, п/и
	14.02.17	45	Связка акробатики на динамику, статику; растяжка, п/и
	16.02.17	46	Связка (комбинированная), растяжка. п/и
	21.02.17	47	Колесо, парная акробатика(упоры на ступнях нижнего), растяжка, п/и
	28.02.17	48	Стойка на pp., колесо; растяжка, п/и
Март	02.03.17	49	Беседа: «Основы техники акробатических упражнений»
	07.03.17	50	Колесо( с места), парная акробатика( равновесия на полу), растяжка, п/а
	09.03.17	51	Колесо( с места); парная акробатика( равновесие на бёдрах), растяжка.
	14.03.17	52	Колесо( с подскока); парная акробатика(равновесие на коленях); растяжка, п/и
	16.03.17	53	Колесо( с подскока), разновидности ст. на pp.; растяжка
	21.03.17	54	Парная акробатика( равновесие на плечах), растяжка
	23.03.17	55	Колесо( разновидности) , растяжка, п/и
	28.03.17	56	Связка из раннее изученных элементов, растяжка, п/и
	30.03.17	57	ОФП; хореография, п/и
Апрель	04.04.17	58	Перекидка на одну, колесо; растяжка, п/и
	06.04.17	59	Перекидка на одну, парная акробатика( ст. на коленях сидящего нижнего); растяжка, п/и
	11.04.17	60	Перекидка на одну, парная акробатик(ст. плечами на pp.), растяжка, п/и
	13.04.17	61	Перекидка на две, колесо; растяжка
	18.04.17	62	Перекидка на две нн., колесо; п/и
	20.04.17	63	Парная акробатика( седь верхом на плечах нижнего), растяжка, п/и
	25.04.17	64	Парная акробатика(сед верхом – на ступнях лежащего на спине нижнего); растяжка, п/и
	27.04.17	65	Парная акробатика( сед верхом – на плечах); растяжка
Май	02.05.17	66	Вольные упражнения( парные, одиночные); растяжка
	04.05.17	67	Участие(выступления) на школьных мероприятиях
	08.05.17	68	Вольные упражнения, растяжка, п/и

	11.05.17	69	Вольные упражнения, растяжка
	16.05.17	70	Вольные упражнения, растяжка
	18.05.17	71	ОФП; хореография, п/и
	23.05.17	72	Вольные упражнения, растяжка
	25.05.17	73	Вольные упражнения, растяжка
	30.05.17	74	Контрольные нормативы. Подведение итогов.



## ***ОФП***

### ***Быстрота***

1.

- бег 20 метров
- бег 3x10 метров
- бег в среднем темпе 5-10 минут
- бег с прыжками

2.

### ***Сила***

- отжимание
- подтягивание
- угол в упоре
- поднимание туловища за 30 секунд (тоже, но с поворотами)
- поднимание нн. из положения лёжа (тоже, но на шведской стенке)
- прыжки на возвышение
- прыжки на двух с подтягиванием коленей.

3.

### ***Выносливость***

- кроссовый бег
- круговая тренировка
- спортивные (подвижные) игры

4.

### ***Гибкость***

- разновидности шпагатов (кольцом, с наклоном вперед)
- разновидности наклонов (вперед, назад)

5.

### ***Ловкость, координация***

- жонглирование малыми мячами
- ходьба по гимнастической скамейке (разновидности ходьбы, поворотов)
- преодоление полосы препятствий

## ***СФП***

### ***Акробатика на статику***

1.

- «Рыбка»
- «Колечко»
- «Лягушка»
- «Ласточка»
- Шпагаты
- Мосты
- Стойки
- «Складка»

2. ***Акробатика на динамику***

- кувырок в сторону
- кувырок вперед
- кувырок назад
- перекидка на одну
- «Колесо» (с места, с подскоком)
- акробатическая связка

**Контрольные нормативы**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Отжимания в упоре лежа (раз)	5	7	10	3	5	7
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	3	5	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине	-	-	-	10	15	20
Бег на 20м (сек)	4,5	3,9	3,5	4,6	4,0	3,6
Челночный бег 3x10 (сек)	10,4»	10,0-9,5	9,1»	11,2»	10,7-10,1	9,7»
Прыжок в длину с места (см)	130	150	180	120	145	170
Угол в упоре (сек)	10	15	20	5	10	15
Наклон вперед стоя на скамейке (см)	+1	+3-5	+7,5	+2	+5-8	+11,5
Поднимание туловища из положения лёжа за 30 секунд (раз)	10	14-15	17	8	12-13	15

## *Методическое обеспечение и условия реализации ДОП по акробатике.*

Образовательная программа «Спортивная акробатика» ориентирована на воспитанников 7 - 10 лет. Обучение по данной программе предоставляет детям широкие возможности для развития физических и нравственных качеств, формирования компетенций в сфере здорового образа жизни, углубления знаний основ безопасной жизнедеятельности и анатомии, помогает реализовать субъектную позицию ребенка в самостоятельной творческой деятельности. Образовательная программа «Спортивная акробатика» предполагает постоянное расширение и совершенствование спортивных умений и навыков учащихся от одной ступени к другой, более сложной.

В основе учебно-воспитательного процесса лежат современные проектные, рефлексивные и здоровьесберегающие образовательные технологии, а также технология дифференцированного обучения.

Для детского коллектива, занимающегося физкультурно-спортивными видами творчества крайне важно внедрение *здоровьесберегающих* технологий и методик, целью которых является обеспечение высокого уровня реального здоровья и формирование компетенций, необходимых для ведения здорового образа жизни.

Для более эффективной реализации программы так же применяется *технология дифференцированного обучения*, которая предполагает осуществление практической деятельности обучающихся в зависимости от возраста, способностей и уровня подготовки.

В образовательный процесс для успешного развития творческих способностей, формирования основных компетенций (информационных, коммуникативных, учебно-познавательных и т.п.) и расширения возможности для самовыражения обучающихся введены *вольные упражнения*. Доминирующей деятельностью обучающихся в ходе реализации упражнений является творческая и ролевая деятельность.

В образовательном процессе с целью приучения детей к самоконтролю, к самооценке и формированию общей привычки к осмыслению протекающей жизни применяются *рефлексивные технологии*. В рефлексивных целях проводятся различные диагностики, анкетирования, тестирования.

На данный год обучения определен минимум знаний, умений и навыков, который должен быть усвоен воспитанниками на конец учебного года и служить свидетельством полной и успешной реализации образовательной программы.

Образовательный процесс предусматривает как проведение групповых, так и индивидуальных занятий. Индивидуальные занятия рассчитаны на дополнительную работу с одаренными воспитанниками или педагогическую поддержку детей, имеющих затруднения в освоении образовательной программы.

В организации учебно-воспитательного процесса используются разнообразные методы и методические приёмы: методы организации и осуществления учебных действий, методы стимулирования мотивации, методы контроля и самоконтроля и т.д. Исходя из специфики изучаемого материала,

наиболее эффективными формами проведения занятий является практическая деятельность (тренировки), беседы, встречи со спортсменами.

Основными способами проверки результатов усвоения программного материала являются зачеты, открытые уроки, собеседования по материалам пройденных тем, защита вольных упражнений.

Предпочтительными формами подведения итогов реализации программы являются коллективные и сольные показательные выступления воспитанников объединения на мероприятиях различного уровня, концерты, спортивные соревнования и конкурсы.

Формы проведения занятий, методы и приемы обучения, формы подведения итогов по годам обучения указаны в таблице:

<i>Наименование разделов</i>	<i>Форма проведения занятия</i>	<i>Методы и приемы обучения</i>	<i>Форма подведения итогов</i>
<b><i>1 год обучения</i></b>			
Вводное занятие. Физическая культура и спорт. Техника безопасности на занятиях акробатики.	Беседа	Словесный, наглядный.	_____
История развития акробатики в России	Традиционная форма занятий	Рассказ, анализ, <i>рассматривание</i> , обсуждение.	тестирование
Понятие – ОФП (развитие двигательных качеств).	Традиционная форма занятий	Рассказ, объяснение, Обсуждение.	опрос
Основа техники акробатических упражнений	Традиционная форма занятий	Рассказ, объяснение, Обсуждение.	опрос
Общая и специальная физическая подготовка	Традиционная форма занятий	Программирование, целостное разучивание упражнений, расчленённое разучивание упражнений.	Зачет
Основы техники акробатических упражнений	Традиционная форма занятий	Программирование, рассказ, объяснение. Практическая работа.	Зачет
Парная акробатика	Традиционная форма занятий	Рассказ, показ, объяснение, целост. разуч-е	Зачет Показательные выступления

		упр-й, расчлен. разуч-е упражнений.	
Вольные упражнения	Традиционная	показ	выступления

Для реализации образовательной программы «Спортивная акробатика» необходимы следующие условия:

- спортивный зал, оснащенный матами и соответствующим оборудованием;
- кабинет, оборудованный компьютером
- методическая литература и методические разработки для обеспечения образовательного процесса (планы, конспекты, сценарии, учебники);
- инвентарь: обручи, скакалки и т.п.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### *Литература для педагога:*

1. Андреев И.В. Психология и педагогика. Учебное пособие. М. Эксмо. 2008г.
2. В.В. Козлов Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. ВЛАДОС. 2005г
3. Бакал Д.С.и др. Большая олимпийская современная энциклопедия. М. Эксмо, 2008г.
4. Брыкин А. Т. Смолевский В.М. Гимнастика. М, 1985г
5. Кузмина К.А. Белянина С.И. Анатомия, физиология, гигиена человека, методические рекомендации. Саратовский медицинский институт, 1991г
8. Панфилова А.А.Хрестоматия по анатомии. Саратов. Лицей, 2005г.
9. В.П. Коркин. Акробатика. М. 2013г
10. В.П. Коркин, В.И. Аракчеев. Акробатика. Каноны терминологии. Москва «Физкультура и спорт» 1989г.
11. Смирнов А.Т. Основы безопасной жизнедеятельности. М, Просвещение 2008- 2010гг.
12. Шевченко Г.Н. Основы безопасности жизнедеятельности, 2005г.
13. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Физическое воспитание учащихся. М. Просвещение 2006г.
14. А.М. Игнащенко. Акробатика. М 2013г

## **О.Б.Ж.**

А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников ( учебник 2008- 2010гг) О.Б.Ж.

А.А. Тётушкина О.Б.Ж. « Секреты преподавания» Волгоград. Учитель 2009г. Г.Н.Шевченко Основы безопасности жизнедеятельности,2005

### **Биология**

Пименов - «Опорно - двигательная система» ( Презентация)

А.А. Панфилова- «Хрестоматия по анатомии», лицей Саратов – 2005г.

К.А. Кузмина, С.И. Белянина « Анатомия, физиология, гигиена человека» Методические рекомендации, Саратовский медицинский институт 1991г.

### **Хореография**

Е.И.Филиппова

Методические рекомендации по классическому экзерсису для руководителей танцевальных коллективов г. Саратов 1990г.