

**Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение средняя общеобразовательная школа № 443
Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

Принято
Педагогическим советом
ГБОУ школа № 443
Фрунзенского района
Санкт-Петербург
Протокол № 1
От "28" августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ школа № 443
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
_____ Е.П.Махаева
приказ № 207 от "30" августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«АКРОБАТИКА»**

возраст учащихся 6-11 лет
срок реализации 3 года

Разработчик:
Смирнова Галина Анатольевна.
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Акробатика - один из популярных и зрелищных видов спорта, относится (по классификации) к сложно-координационным видам спорта, которые предъявляют к занимающимся очень высокие специфические требования. В спортивной акробатике выделяют пять дисциплин: мужские группы, женские группы, смешанные пары, мужские пары, женские пары. В каждой дисциплине спортсмены выполняют три вида соревновательных упражнения — балансовое, вольтижное и комбинированное. Интенсивность тренировочных занятий в акробатике относительно невысока. Она обусловлена овладением новыми сверхсложными, оригинальными упражнениями. Время, затраченное на выполнение упражнений, намного меньше общего времени занятий. В спортивной акробатике, для достижения высоких спортивных результатов, соревновательные упражнения должны быть в строгом соответствии со специальными требованиями, предусмотренными правилами соревнований. Стремительный рост спортивных результатов в сложно-координационных видах спорта и «омоложение» высших спортивных достижений привели к тому, что занятия акробатикой начинают с 5-6 лет. Подготовка в спортивной акробатике - сложная развивающаяся система, основными принципами действия которой являются:

- принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- принцип преемственности, определяющий строгую последовательность изучения программного материала по этапам обучения (от простого к сложному, положительного переноса навыка и т.д.);
- принцип вариативности, предусматривающий в зависимости от этапа многолетней подготовки максимальный учет индивидуальных особенностей

спортсмена. Кроме общих системных принципов и закономерностей теории спорта, подготовка акробатов, как система, обладает и специфическими принципами, которые характерны ей как сложно-координационной спортивной деятельности:

- направленность на достижение максимально возможного индивидуального результата;

- принцип динамичности;

- индивидуализация спортивной подготовки;

- принцип оптимальности;

- принцип соответствия структур подготовленности и соревновательной деятельности;

- принцип педагогической управляемости. Программный материал предполагает решение следующих задач:

- повышенные требования ко всем видам подготовки; - увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;

- рост трудности соревновательных программ;

- максимальная реализация индивидуальных способностей;

- повышение важности внедрения научно – методического сопровождения и научно-исследовательских разработок, инновационных технологий;

- совершенствование всех видов обеспечения тренировочного процесс.

Данная Программа охватывает большой возрастной диапазон, соответственно включает большое разнообразие средств, способов, видов, методов и методических приемов, направлена на успешное освоение и качественное исполнение упражнений. Этому способствуют такие виды подготовки как, специально-физическая, техническая, хореографическая, функциональная, психологическая, теоретическая.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Адресат: программа предназначена для обучения детей 6-11 лет.

Актуальность данной программы заключается в том, что целенаправленная многолетняя подготовка – это самый сложный процесс, успех которого определяется целым рядом факторов. Одним из таких факторов является освоение и совершенствование базовых акробатических движений и выявление более эффективных способов, средств, методов, при помощи которых можно за минимальный промежуток времени достичь наивысшего результата.

Отличительные особенности программы

Акробатика является эффективным средством разностороннего воздействия на учащихся. В процессе занятий акробатикой укрепляется здоровье, развиваются координация движений, мышечная сила, быстрота двигательных действий, гибкость, выносливость к мышечной работе, устойчивость функций вестибулярного аппарата к воздействию ускорений, статическое и динамическое равновесие, свойства: внимание, память на движения, эмоциональная устойчивость, решительность и смелость, воспитываются личностные свойства ребенка.

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.

Новизна

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 учащихся.

Предметом обучения по программе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Уровень освоения: общекультурный

Объем и срок реализации программы

Программа обучения рассчитана на 3 года обучения.

1 год — 2 раза в неделю по 2ч. - 144 часа в год.

2 год — 2 раза в неделю по 3ч. - 206 часов в год.

3 год — 2 раза в неделю по 4ч. - 288 часа в год.

Цель программы: Выявление способных детей и формирование устойчивого двигательного навыка при выполнении сложно-координационных движений.

Задачи:

обучающие:

- освоить базовые навыки на простейших упражнениях акробатики
- учить детей воспринимать развитие музыкальных образов и выражать их в движениях, согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности

развивающие:

- Развить специфические качества: координацию, ловкость и творческую активность.
- укрепление различных групп мышц, развитие всех систем организма (дыхательной, сердечно - сосудистой, и др.)
- гибкости, пластики, растяжки.

воспитательные:

- Воспитывать эмоционально-ценностное отношение к окружающей действительности.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностными результатами занятий являются:

- Сдача нормативов в конце года.
- Успешное выступление на соревнованиях разного уровня.

Метапредметные:

- оценить свои действия, изменять их в зависимости от существующих требований и условий, корректировать в соответствии от ситуации;
- оценить правильность выполнения познавательной задачи, свои имеющиеся возможности ее достижения;

уметь осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осуществлять осознанный выбор в познавательной и учебной деятельности

Предметные:

- развитие алгоритмического мышления
 - формирование умений формализации и структурирования информации
- Срок освоения программы – 3 года.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Программа направлена на гармоничное физическое развитие школьников, на массовый уровень – оздоровительно-развивающей акробатики

Организационно-педагогические условия реализации программы:

язык реализации: образовательная деятельность осуществляется на государственном языке РФ.

форма обучения: очная.

Особенности реализации: особенности реализации обучения для различных категорий учащихся характеризуются с учетом их психолого-педагогических, а также физических особенностей,

Условия набора и формирования групп: принимаются все желающие соответствующего возраста , без медицинских проблем.

Формы проведения занятий: занятия могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом объединения.

Материально-техническое оснащение ДОП:

Для успешной реализации программы необходимо иметь:

1. Спортивный зал 250 кв.м.;
2. Ковер (жесткий ворс, размер 14*14м) -1 шт, либо коврики 1*0,5м-15 шт;
3. Маты гимнастические;
4. Шведская стенка;
5. Звуковоспроизводящая аппаратура;
6. Музыкальные CD и MP-3-диски.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на 1 год обучения
 к дополнительной общеразвивающей программе
«АКРОБАТИКА»

| № п/п | Название раздела | Количество часов | | | Форма контроля |
|-------|---------------------------------|------------------|-----------|------------|--------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 2 | | Входной |
| 2 | Общеразвивающие упражнения. | 36 | 4 | 32 | Текущий |
| 3 | Партер | 34 | 4 | 30 | Текущий |
| 4 | Подвижные игры | 40 | 4 | 36 | Текущий |
| 5 | Базовые акробатические элементы | 30 | 2 | 28 | Текущий |
| 6 | Итоговое занятие. | 2 | 1 | 1 | Промежуточная аттестация |
| | ИТОГО | 144 | 19 | 127 | |

ГБОУ школа № 443
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Принято
Педагогическим советом
ГБОУ школа № 443
Фрунзенского района
Санкт-Петербург
Протокол № 1
От "28" августа 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ школа № 443
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
_____ Е.П.Махаева
приказ № 207 от "30" августа 2023 г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
к дополнительной
общеразвивающей программе
«АКРОБАТИКА»

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Всего учебных недель | Количество учебных недель | Режим занятий |
|---------------------|----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|------------------------------|
| 1 год | 01.09. | 31.05. | 36 | 36 | 2 раза в неделю по 2 часа |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 1 год обучения
к дополнительной общеразвивающей программе
«АКРОБАТИКА»

Цель: Содействие физическому и эстетическому развитию детей 6-11 лет, а также укреплению их здоровья с помощью упражнений спортивной акробатики в процессе их постоянного усложнения и подготовки к творческой деятельности.

Задачи: обучающие:

1. Сформировать общие представления об акробатике.
2. Обучить базовым акробатическим элементам
3. Ознакомить детей с простейшими элементами музыкальной грамоты с помощью музыкально-подвижных игр.

развивающие:

1. Развить физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость);
2. Развивать специфические качества: танцевальность, музыкальность и творческую активность.

воспитательные:

1. Привить навыки дисциплинированности, организованности и трудолюбия;
2. Воспитать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера осанку тела;
3. Приобщить ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Календарно-тематический план на 2023-2024 учебный год

| № занятия | Тема занятия, содержание | Кол-во часов | Планируемая дата | Фактическая дата |
|-----------|----------------------------|--------------|------------------|------------------|
| 1 | Вводное занятие | 2 | | |
| 2 | Общеразвивающие упражнения | 2 | | |
| 3 | Общеразвивающие упражнения | 2 | | |
| 4 | Общеразвивающие упражнения | 2 | | |
| 5 | Общеразвивающие упражнения | 2 | | |
| 6 | Общеразвивающие упражнения | 2 | | |
| 7 | Общеразвивающие упражнения | 2 | | |
| 8 | Общеразвивающие упражнения | 2 | | |
| 9 | Общеразвивающие упражнения | 2 | | |
| 10 | Общеразвивающие упражнения | 2 | | |
| 11 | Общеразвивающие упражнения | 2 | | |
| 12 | Общеразвивающие упражнения | 2 | | |
| 13 | Общеразвивающие упражнения | 2 | | |
| 14 | Общеразвивающие упражнения | 2 | | |
| 15 | Общеразвивающие упражнения | 2 | | |
| 16 | Общеразвивающие упражнения | 2 | | |
| 17 | Общеразвивающие упражнения | 2 | | |
| 19 | Общеразвивающие упражнения | 2 | | |
| 20 | Общеразвивающие упражнения | 2 | | |
| 20 | Партер | 2 | | |
| 20 | Партер | 2 | | |
| 22 | Партер | 2 | | |
| 23 | Партер | 2 | | |
| 24 | Партер | 2 | | |
| 25 | Партер | 2 | | |
| 26 | Партер | 2 | | |
| 27 | Партер | 2 | | |
| 28 | Партер | 2 | | |
| 29 | Партер | 2 | | |

| | | | | |
|----|---------------------------------|---|--|--|
| 30 | Партер | 2 | | |
| 31 | Партер | 2 | | |
| 32 | Партер | 2 | | |
| 33 | Партер | 2 | | |
| 34 | Партер | 2 | | |
| 35 | Партер | 2 | | |
| 36 | Партер | 2 | | |
| 37 | Подвижные игры | 2 | | |
| 38 | Подвижные игры | 2 | | |
| 39 | Подвижные игры | 2 | | |
| 40 | Подвижные игры | 2 | | |
| 41 | Подвижные игры | 2 | | |
| 42 | Подвижные игры | 2 | | |
| 43 | Подвижные игры | 2 | | |
| 44 | Подвижные игры | 2 | | |
| 45 | Подвижные игры | 2 | | |
| 46 | Подвижные игры | 2 | | |
| 47 | Подвижные игры | 2 | | |
| 48 | Подвижные игры | 2 | | |
| 49 | Подвижные игры | 2 | | |
| 50 | Подвижные игры | 2 | | |
| 51 | Подвижные игры | 2 | | |
| 52 | Подвижные игры | 2 | | |
| 53 | Подвижные игры | 2 | | |
| 54 | Подвижные игры | 2 | | |
| 55 | Подвижные игры | 2 | | |
| 56 | Подвижные игры | 2 | | |
| 57 | Базовые акробатические элементы | 2 | | |
| 58 | Базовые акробатические элементы | 2 | | |
| 59 | Базовые акробатические элементы | 2 | | |
| 60 | Базовые акробатические элементы | 2 | | |
| 61 | Базовые акробатические элементы | 2 | | |
| 62 | Базовые акробатические элементы | 2 | | |
| 63 | Базовые акробатические элементы | 2 | | |

| | | | | |
|----|---------------------------------|------------|--|--|
| 64 | Базовые акробатические элементы | 2 | | |
| 65 | Базовые акробатические элементы | 2 | | |
| 66 | Базовые акробатические элементы | 2 | | |
| 67 | Базовые акробатические элементы | 2 | | |
| 68 | Базовые акробатические элементы | 2 | | |
| 69 | Базовые акробатические элементы | 2 | | |
| 70 | Базовые акробатические элементы | 2 | | |
| 71 | Базовые акробатические элементы | 2 | | |
| 72 | Итоговое занятие | 2 | | |
| | ИТОГО | 144 | | |

Методические и оценочные материалы

Методическое обеспечение программы «Акробатика».

В основе образовательной программы дополнительного образования детей использовалась авторская методика М.С. Коваленко «Сюжетные игры и их значение в тренировочных занятиях по художественной гимнастике детей 6-7 лет», Квалификационная работа, Спб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта по специальности 022300, СПб, защищена на ГАК 2007 году. В рамках содержания первого раздела занимающиеся получают знания о видах гимнастики. Понимают специфическую терминологию гимнастики такие, как «партер», «мост на коленях» и т.д., ее принципиальное отличие от других видов спорта. Практический материал курса изучается с применением целого ряда методов: рассказ педагога, беседы с занимающимися, наблюдение, показ упражнения, объяснение техники, методы целостного и расчленённого обучения, игровой метод. На занятиях по акробатике для детей 7-10 лет в основном используется игровой метод. Обширный набор простейших движений, развивающих в первую очередь координационные, музыкально-пластические способности, танцевальность, гибкость, используются при изучении разделов программы 2-5. Основными средствами являются элементы хореографии (у опоры), базовые элементы акробатики. Физическая подготовка направлена на гармоническое развитие всех качеств. Наибольшее внимание по сравнению с остальными уделяется развитию гибкости,

координационных способностей. Большое значение придается воспитанию правильной осанки, исключая излишний поясничный прогиб, сутулость, косолапость. Техническая подготовка охватывает в основном раздел «школьных» элементов, простейших соединений. Наглядность в обучении имеет важное значение. Обучение носит в основном коллективный характер. Исключение составляет упражнения на растягивание, где педагог должен осуществлять строго индивидуальный подход к каждому ребенку, в зависимости от его природных данных и силы воли. Во избежание травм связочно-суставного аппарата и основных мышечных групп. При изучении разделов программы 6-7 применяется игровой метод. Игры применяются для воспитания физических качеств, танцевальности, ритмико-пластических способностей (музыкальные игры), развивают фантазию, творческие способности занимающихся.

Методы, используемые в процессе проведения курса “Акробатика”

Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающегося.

Структурный метод последовательное разучивание и усвоение движений, с использованием специально подготовленных связок состоящих из базовых шагов, повторяющихся в определённом порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением.

Метод усложнения обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Разнообразие движений обеспечивается путём постепенного добавления к простейшему варианту упражнения новых деталей. Серии постепенно усложняющихся движений составляет при этом одну двигательную фразу, последним в которой является наиболее сложное движение. Соединением таких элементов из отдельных двигательных фраз достигается создание танцевальной комбинации.

Метод сходства помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты. Разнообразие элементов аэробики, созданных с помощью этого метода, определяется выбором преобладающей двигательной темы, в соответствии с которой выполняются движения, как отдельными частями тела, так и всем телом,

Метод блоков используется для объединения движений в блоки по мере их усвоения, после чего они выполняются блоком. В рамках танцевальных комбинаций можно чередовать движения высокой и низкой и интенсивности.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Агеев М. Н. Народный танец для детей дошкольного возраста. [Электронный ресурс] - Новосибирск, 2012 - 6 эл. опт. дисков (CD-ROM).
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. М.: 2000.
3. Бочкарева Н. И. Развитие творческих способностей детей на уроках ритмики и хореографии. - Учебно-методическое пособие. - Кемерово, 1998.- 64 с: ноты.
4. Гурвич Е. Растяжка с улыбкой [Электронный ресурс] - Новосибирск, 2011 - 1 эл. опт. диск (CD-ROM).
5. Ерохина О. В. Школа танцев для детей / Серия «Мир вашего ребенка». - Ростов н/Д: Феникс, 2003. - 224 с.
6. Йога для детей - Программа - Йога - Блоги - Созвездие "Малюк" - http://maljuk.ru/dir/prepodavatel_detskoj_jogi/programma/joga_dlja_detej/51-1-0-20
7. Конорова Е. В. Танец и ритмика. М: Музгиз, 1960.
8. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Занятия по ритмике в подготовительных классах. Выпуск 1, М.: Музгиз, 1963, 1972, 1979.
9. Конорова Е.В. Ритмика в театральной школе. М.-Л.: Искусство, 1947.
10. Коренева Т. Ф. Музыкально - ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста: В 2 частях. - Учебно-методическое пособие. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001. -112 с: ноты.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

1. Арзямова Г.В. Нравственно-эстетическое воспитание младших школьников средствами искусства// Начальная школа. -1982. - №4.
2. Ветлугина Н. Музыкальное развитие ребенка. — М., 1976.
- Гусев С., Гусева Ю. Танцы и игры Артека. — М., 1997.
3. Ладыгин Л. Музыкальное оформление уроков танца. - М., 1980
4. Михайлова Э., Иванов Ю. Ритмическая гимнастика: Справочник. — М., 1987,
5. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. — М., 1972.
6. Базарова П., Мэй В. Азбука классического танца. Изд. 2-е. — Л., 1983.
7. Историко-бытовой и бальный танец