

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования**



СОГЛАСОВАНО

на педагогическом Совете

Протокол № 1

от « 29 » 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 122

от «29» 08 2022г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«АКРОБАТИКА»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 5- 14 лет

Срок реализации: 4 года

Составитель:

педагог дополнительного образования

Заикина Галина Николаевна

г. Миллерово

Оглавление

№	Название раздела	Страница
1.	Введение	3
2.	Пояснительная записка	3-5
3.	Цели и задачи	5-7
4.	Содержание курса обучения, предполагаемый результат	7-8
5.	Учебно-тематический план, распределение учебных часов, содержание 1-й год обучения	9-11
6.	Учебно-тематический план, распределение учебных часов, содержание 2-й год обучения	11-13
7.	Учебно-тематический план, распределение учебных часов, содержание 3-й год обучения	13-15
8.	Учебно-тематический план, распределение учебных часов, содержание 4-й год обучения	15-17
9.	Условия реализации программы	17-20
10.	Список литературы для педагога	20
11.	Список литературы для обучающихся	20
12.	Электронные образовательные ресурсы	20-21

ВВЕДЕНИЕ

Акробатика — вид спорта, одна из разновидностей гимнастики. В переводе с греческого означает «ходить по краю». Акробат — человек, занимающийся акробатикой, обладает небывалой гибкостью и выносливостью. На древних египетских сосудах и фресках, датированных 2300 годом до н.э., сохранились изображения людей, выполняющих различные гимнастические трюки. Акробатические выступления были популярны в Древней Греции во время праздничных мероприятий, массовых гуляний и уборки урожая.

На Руси акробатика была неотъемлемой частью разных увеселительных мероприятий. Древнерусские скоморохи выполняли роль плясунов, фокусников, жонглеров и акробатов. Акробатические выступления были обязательной программой во всех цирковых представлениях.

Акробаты — это разносторонние артисты, во время тренировок работали над воспитанием и совершенствованием в себе физической выносливости и силы-воли, стремясь к виртуозности и оттачивая до совершенства мастерство исполнения. Со временем спортсмены разделились на две группы: одна занималась профессионально-цирковой акробатикой, а другая — спортивно-любительской.

Акробатика для детей — это не только красочное зрелище, но прежде всего это всестороннее развитие ребенка. Из всех видов спорта именно акробатика отличается своей равномерностью в распределении нагрузки на все группы мышц, что позволяет детям развиваться с самых малых лет наиболее гармонично. Именно акробатика позволяет ребенку на практике научиться в совершенстве владеть своим телом. По своей сути акробатика — разновидность гимнастики, состоящая из комплексов упражнений на ловкость, гибкость, прыгучесть и силу.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Акробатика» составлена с учетом следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный Закон РФ от 21.07.2020 № 304 ФЗ «О внесении изменений в Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся.
- Приказ Минпросвещения России от 23.08.2017 № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Указ президента РФ «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года.
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года.

- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Областной Закон Ростовской области от 14.11.2013 г. № 26-3С «Об образовании в Ростовской области» (с изменениями на 05.12.2018г).
- Письмо (вместе с методическими рекомендациями) Министерства просвещения России от 15.04.2022 № СК-295/06 «Об использовании государственных символов Российской Федерации при обучении и воспитании детей и молодежи в образовательных организациях, а также в организациях отдыха детей и их оздоровления».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- «Концепции развития образования в сфере культуры и искусства в РФ на 2008-2015 годы» (распоряжение Правительства РФ от 25.08.2008г. № 1244-р).
- Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Дома детства и юношества в новой редакции 2018г., принятом на Собрании трудового коллектива, протокол № 1 от 10.09.2018г. и утвержденного начальником Муниципального учреждения управления образования Миллеровского района приказ № 566 от 06.09.2018г и другими локальными актами образовательного учреждения.

НАПРАВЛЕННОСТЬ. ВИД. УРОВЕНЬ.

Направленность программы – **физкультурно-спортивная.**
 Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Акробатика» по виду - **модифицированная**, разработана на основе существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования и учебных пособий: «Акробатика» Коркин В.И. , М. Физкультура и спорт 1983; «Методика обучения акробатическим упражнениям и прыжкам в школе» Петров П.К. и Пономарев Г.И., Ижевск: издательство УдГУ -1994.
Уровень освоения знаний – **углубленный.**

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

В законе № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» прописаны допустимые формы обучения:

- очная;
- очно/заочная;
- электронная, с применением дистанционных технологий.

АДРЕСАТ И ОБЪЁМ ПРОГРАММЫ

В коллектив принимаются все желающие дети с 5 до 14 лет, по заявлению и с согласия родителей (законных представителей), имеющие допуск по состоянию здоровья. 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 педагогом осуществляется контроль состояния здоровья и физического развития обучающегося.

Срок реализации программы – 4 года. Всего: 576 часов

Этапы прохождения программы по годам обучения:

- 1-й год обучения: 144 часа, 2 раз в неделю по 2 часа;
- 2-й год обучения: 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа;
- 3-й год обучения: 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа;
- 4-й год обучения: 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа

Формирование групп:

- учебные группы комплектуются в соответствии с возрастными особенностями детей и уровнем подготовленности обучающихся;
- количество обучающихся в группе – 15 человек.

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.

Актуальность.

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.

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

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

Отличительная особенность

Прежде всего, в учреждениях дополнительного образования, акробатикой можно заниматься с 5 лет. Это благотворно влияет на рост и физическое развитие детей. Акробатические занятия разносторонне воздействуют на организм детей. Выполнение 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. При выполнении упражнений вниз головой осуществляется массаж внутренних органов. С данного возраста по мере роста ребята выполняют акробатические упражнения в диапазоне от простейших до чрезвычайно трудных (по принципу «от простого к сложному»).

Для занятий не требуются сложные снаряды, заниматься можно и в зале, и на стадионе, и на лужайке. Акробатика привлекает детей своей доступностью.

Новизна и педагогическая целесообразность. 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 зачётные требования к знаниям, умениям и двигательной подготовленности обучающихся.

Акробатические упражнения весьма универсальны и доступны как средство индивидуальных занятий физической культурой в школе, дома и в учреждении дополнительного образования. Акробатика позволяет поддерживать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей, связанных с выполнением прыжков, вращений, равновесий.

Музыкальное сопровождение, применяемое на занятиях акробатикой, развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой, способствует развитию координации движений, раскрепощённости, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель программы – создание условий для укрепления здоровья обучающихся, их физического развития и обучения акробатике в доступной для них форме.

Цель программы достигается решением следующих задач:

Образовательные:

- ознакомить с основами акробатики;
- обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;

- обучать изначально правильному выполнению отдельных двигательных действий, умению быстро и четко переходить от выполнения одного движения к другому;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
- способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д.

Развивающие:

- способствовать развитию творческих способностей детей, духовному, нравственному и физическому совершенствованию;
- способствовать формированию и развитию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.

Воспитательные задачи:

- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной деятельности, чувство долга, коллективизма, дисциплинированности, организованности;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- воспитывать патриотический спортивный дух, любовь к Родине и спортивным достижениям российских спортсменов.

Оздоровительные задачи:

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной активности;
- обеспечить эмоциональную разгрузку обучающихся;
- мотивировать обучающихся к здоровьесбережению и пропаганде здорового образа жизни среди сверстников и в семье.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ОБУЧЕНИЯ

Обучение детей по программе «Акробатика» делится на несколько этапов:

Этап предварительной подготовки (1-й год обучения):

- на данном этапе тренировочный процесс с обучающимися строится по типу физкультурно-оздоровительной работы. Направлен на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами акробатики. Для детей дошкольного возраста широко используются в работе развивающие игры.

Этап начальной подготовки (2-й год обучения):

- в группы зачисляются обучающиеся успешно прошедшие этап предварительной подготовки, а также, пришедшие вновь дети, желающие заниматься акробатикой и имеющие разрешение врача. Дополнительный просмотр детей позволит определить уровень их подготовленности и возможность обучения на этапе начальной подготовки.

На этом этапе проводится физкультурно-оздоровительная и работа с обучающимися, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники движений. Основной курс составлен по принципу «от простого к сложному».

Этап углубленной подготовки (3-й год обучения):

– в группы зачисляются обучающиеся, прошедшие этап начальной подготовки, выполнившие нормативы по общей и специальной подготовке, а также зачетные требования. На этом этапе обучающиеся имеют хорошую физическую подготовку и способны применить теоретические знания на практике.

Этап совершенствования (4-й год обучения):

– группы на этом этапе комплектуются из числа обучающихся, успешно прошедших этап спортивного совершенствования и выполнивших нормативы и соответствующие требования. Основная задача этапа – совершенствование спортивного мастерства, достижение спортивных и творческих результатов, их трансляция.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ по окончании курса обучения по программе «Акробатика»

1. К числу планируемых результатов освоения программы отнесены:

- личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.
- метапредметные результаты – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- управление эмоциями;
- технически правильное выполнение двигательных действий;
- предметные результаты – выполнение ритмических комбинаций, развитие чувства ритма.

2. Будут развиты следующие компетенции:

- коммуникативные - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности;
- музыкально ритмические - выполнение ритмических комбинаций на хорошем спортивном уровне, развитие чувства ритма, согласовывать музыку и движение.

**Учебно-тематический план
и распределение учебных часов 1 года обучения.
Этап предварительной подготовки.**

Задачи:

- формирование познавательного интереса и желание заниматься спортом;
- укрепление костно-мышечного аппарата;
- развитие гибкости, координации движений, ловкости;
- освоение основ музыкальной ритмики;
- развитие уверенности в движениях, формирование правильной осанки.

№ п/п	Название разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Знакомство с обучающимися. Техника безопасности. Форма для занятий, расписание занятий. Введение в программу	1	1	-
2.	Общая физическая подготовка	36	6	30
3.	Специальная физическая подготовка	20	2	18
4.	Акробатические упражнения	68	10	58
5.	Элементы хореографии	9	1	8
6.	Воспитательная работа	6	2	4
7.	Промежуточная аттестация: тестирование физической подготовки	4	-	4
Итого часов:		144	22	122

Содержание

1. Содержание курса теоретических сведений:

- общие сведения об основах акробатики;
- техника безопасности на занятиях акробатикой;
- права и обязанности членов детского объединения;
- беседы о режиме дня, режиме питания, личной гигиене.

2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность занимающихся. Она представляет собой процесс, направленный на развитие основных физических качеств и совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков.

Цель общей физической подготовки – создание у занимающихся двигательной подготовленности, рекомендуется использовать физические упражнения общего развития (ОРУ). Общеразвивающими упражнениями называются движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным напряжением. ОРУ можно выполнять как отдельными, так и

всеми частями тела одновременно. Они выполняются без предметов и с предметами (палкой, мячом, скакалками), на гимнастических снарядах (стены, скамейки) индивидуально и в парах, на месте и в движении.

Для акробатики характерны сложные движения высокой степени пластичности, координации и точности в сочетании с силовыми элементами. Поэтому подбираются упражнения, оказывающие воздействие на все группы мышц:

- 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

Специальная физическая подготовка – это процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой акробатики и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов. Специальная подготовка способствует овладению техникой выполнения акробатических упражнений, повышению мастерства занимающихся, а также совершенствованию психической подготовленности. Ее основная цель - максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости во взаимосвязи и единстве.

Порядок изучения техники выполнения специальных (акробатических) упражнений делится на серии:

- упражнения на развитие тех двигательных качеств, которые необходимы для выполнения изучаемого упражнения;
- упражнения на освоение исходных и конечных положений изучаемых двигательных действий;
- подводящие упражнения и части изучаемого двигательного действия;
- действия, связанные с обучением, умению оценивать выполнения движений в пространстве, времени и по степени мышечных усилий;
- выполнение изучаемого упражнения в целом (сначала с помощью и в облегченных условиях, а затем самостоятельно и с возможными усложнениями: из разных исходных положений, с дополнительными движениями и т.п.).

4. Акробатические упражнения

- упоры (присев, лежа, согнувшись);
- седы (на пятках, углом);
- группировка, перекаты в группировке;
- стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги), на руках, на предплечьях, на подбородке;
- кувырок вперед (назад), длинный кувырок;
- «мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки;
- начальное обучение акробатическим прыжкам;

- перекидки вперёд и назад;
- боковые и задние затяжки.

5. Элементы хореографии

- знакомство с общими позициями рук, ног, корпуса;
- освоение простейших танцевальных движений: марш, подскоки, бег, галоп, танцевальный шаг.

6. Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования физической подготовки

Тестирование группы проводится два раза в течение учебного года:

- базовое тестирование – декабрь;
- контрольное тестирование – май.

Предполагаемый результат после первого года обучения обучающиеся

узнают:

- понятия о гигиене и режиме;
- о содержании и характере музыки;
- особенности влияния физических нагрузок и аэробики на укрепление здоровья и гармоническое развитие функций организма;
- основы общей физической подготовки и начального развития всех специальных физических качеств;
- элементарный комплекс упражнений на развитие силы, гибкости, выносливости, ловкости, координации;

научатся:

- уметь четко и технически правильно выполнять движения, упражнения учебной программы;
- уметь повторять за педагогом элементы танца с последующим самостоятельным показом;
- иметь достаточную музыкальную и мышечную память;
- знать названия проученных элементов;
- выполнять синхронно упражнения, работать в коллективе.

Учебно-тематический план и распределение учебных часов второго года обучения Этап начальной подготовки

Задачи:

- дальнейшее изучение комплекса упражнений по акробатике.
- усвоение и совершенствование теоретического и практического материала.
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств личности ребенка.
- развитие силы, выносливости, гибкости и координации.
- воспитание доброжелательного отношения к окружающим.

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение в программу	1	1	-
2.	Общая физическая подготовка	40	3	37
3.	Специальная физическая подготовка	20	2	18
4.	Акробатические упражнения	60	5	55
5.	Элементы хореографии	9	1	8
6.	Импровизация	6	-	6
7.	Воспитательная работа	4	-	4
8.	Тестирование физической подготовки	4	-	4
Итого часов:		144	12	132

Содержание

1. Содержание курса теоретических сведений:

- техника выполнения акробатических элементов;
- техника безопасности на занятиях акробатикой;
- права и обязанности членов детского объединения;
- беседы о режиме дня, режиме питания, личной гигиене, создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса, понятие о травмах, профилактика травматизма, правила выполнения травмоопасных движений;
- краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения; оказание первой доврачебной помощи.

2. Общая физическая подготовка

Использование физических упражнений общего развития (ОРУ) на все группы мышц:

- 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

- упражнения на развитие тех двигательных качеств, которые необходимы для выполнения изучаемого упражнения;
- упражнения на освоение исходных и конечных положений изучаемых двигательных действий;
- выполнение изучаемого упражнения в целом (сначала с помощью и в облегченных условиях, а затем самостоятельно и с возможными осложнениями: из разных исходных положений, с дополнительными движениями и т.п.).

4. Акробатические упражнения

- полуприседания и полные приседания;
- прыжки; группировки, кувырки;

- шпагаты;
- перевороты;
- рондат, фляки вперед;
- стойки, равновесия.

5. Элементы хореографии

- единство танцевальных и акробатических движений;
- танцевальные акценты;
- музыкальные акценты;
- определение темпа музыкального сопровождения.

6. Творческая деятельность

Развитие творческих способностей детей. Импровизация.

7. Промежуточная аттестация. Тестирование физической подготовки.

Тестирование группы проводится два раза в течение учебного года:

- базовое тестирование – декабрь;
- контрольное тестирование – май.

Предполагаемый результат после второго года обучения

Обучающиеся узнают:

- о базовой хореографической подготовке - освоении элементов танцевальных блоков в простейших соединениях;
- о значении физической культуры, основных спортивных разрядах;
- краткую характеристику травм, о первой медицинской помощи.

Научатся:

- правильно пройти в такт музыки, сохраняя красивую осанку;
- иметь навык легкого шага с носка на пятку;
- уметь выразить образ в разном эмоциональном состоянии – веселья, грусти;
- уметь исполнить изученные элементы акробатики.

Учебно-тематический план

и распределение учебных часов третьего года обучения

Этап углубленной подготовки

Задачи:

- совершенствование полученных знаний, умений и навыков
- развитие творческих способностей и умения детей планировать и проводить различные части занятия.
- усвоение и совершенствование теоретического и практического материала по танцевальным и акробатическим блокам
- создание сплоченного коллектива (группы).
- приобретение спортивной физической формы.

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение в программу	1	1	-

2.	Общая физическая подготовка	36	3	33
3.	Специальная физическая подготовка	20	2	18
4.	Акробатические упражнения	60	6	54
5.	Элементы хореографии	9	1	8
6.	Импровизация	10	-	10
7.	Воспитательная работа	4	-	4
8.	Промежуточная аттестация. Тестирование физической подготовки	4	-	4
Всего часов:		144	13	131

Содержание

1. Содержание курса теоретических сведений:

- беседа о целях и задачах 3 года обучения, о правилах поведения на занятиях и выступлениях, о форме одежды на занятиях;
- инструктажи по т/б;
- оказание первой доврачебной помощи.

2. Общая физическая подготовка

Использование физических упражнений общего развития (ОРУ) на все группы мышц:

- 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. Акробатические упражнения

- рондат, фляки вперед;
- стойки, перекаты, прыжки;
- арабское колесо, маховое колесо, фляки (вперед/назад), сальто.

4. Элементы хореографии

- соответствие эмоциональной выразительности музыкальных и танцевальных образов средствами сценической и пластической выразительности.

5. Творческая деятельность

- развитие творческих способностей детей;
- импровизация;
- постановочная деятельность.

6. Промежуточная аттестация. Тестирование физической подготовки

Тестирование группы проводится два раза в течение учебного года:

- базовое тестирование – декабрь;
- контрольное тестирование – май.

Предполагаемый результат.

Обучающиеся по окончании третьего года обучения

- усовершенствуют спортивную подготовку;

- повысят качество исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях;
- усовершенствуют музыкально-двигательную подготовленность,
- разовьют творческие способности;

узнают:

- как составить разминочный комплекс;
- как составить силовую и высокоударную часть занятия;
- названия всех (или практически всех) движений в изучаемых направлениях;

научатся:

- проводить разминочный комплекс для группы и основную часть занятия;
- свободно держатся на площадке и технично исполнять изученные движения и акробатические элементы;
- чувствовать коллектив во время выполнения движений (синхронное исполнение);
- держать визуальный контакт со зрителями во время выступления.

**Учебно-тематический план, его содержание
и распределение учебных часов четвертого года обучения
Этап совершенствования**

Задачи:

- развитие творческих способностей, умения детей планировать и проводить различные части занятия с применением терминологии и жестов;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта и мероприятий;
- усвоение и совершенствование теоретического и практического материала по танцевальным блокам;
- самостоятельное составление акробатических связок;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество учебных часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие: - Инструктаж по ТБ. Нормы гигиены. - Перспективный план на год.	2 - -	2 1 1	- - -
2.	Общая и специальная физическая подготовка: - Развитие силы. - Развитие ловкости. - Развитие гибкости. - Развитие координации. - Развитие выносливости.	26 10 2 4 3 7	2 1 - 1 - -	24 9 2 3 3 7
3.	Акробатика, акробатический танец - Прыжки - Кувырки	96 6 10	9 - 1	87 6 9

	- Перевороты	30	2	28
	- Фляки	15	2	13
	- Стойки, равновесия	6	2	4
	- Рондат	9	-	9
	- Сальто (маховое, вперед/назад, темповое)	10	2	8
	- Бланш, арабское)	10	-	10
4.	Творческая деятельность	6	1	5
5.	Постановочная работа	4	-	4
6.	Концертная деятельность	4	-	4
7.	Воспитательная работа	4	-	4
8.	Контрольные (итоговые) занятия	2	-	2
	Всего часов:	144	14	130

Содержание

Содержание курса теоретических сведений:

- инструктаж по ТБ, соблюдение норм гигиены;
- правила пожарной безопасности, правила и пути эвакуации в учреждении;
- знакомство с планом работы на год, целью и с кратким содержанием этапа программы обучения;
- задачи этапа углубленной подготовки.

Общая и специальная физическая подготовка:

- развитие скоростно-силовых качеств, развитие амплитуды и гибкости, развитие координации движений, развитие выносливости, развитие ловкости, формирование осанки, совершенствования равновесия и ориентации в пространстве;
- отработка изученных акробатических элементов и соединений;
- просмотр видеоматериалов, анализ и обсуждение;

Творческая деятельность:

- развитие творческих способностей детей;
- создание сольных танцевальных номеров, импровизация.

Постановочная работа:

- постановка концертных номеров, продумывание сценария номера, синхронное исполнение обучающихся.

Концертная деятельность:

- участие обучающихся в концертной деятельности на уровне ОУ.

Воспитательная работа:

- участие в патриотических акциях, мероприятиях, фестивалях.

Промежуточная и итоговая аттестация. Тестирование физической подготовки:

- зачет по ОФП. Определение уровня восприятия разделов и тем программы обучающимися в декабре учебного года. Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании курса обучения по программе, в мае учебного года.

Предполагаемый результат.

Обучающиеся по окончании четвертого года обучения

будут:

- выполнять спортивные нормативы с легкостью и прогрессом в течение года.
- технично исполнять движения.

узнают:

- краткие сведения об опорно-мышечном аппарате, функции внутренних органов.
- как отслеживать ЧСС.
- теоретические знания в области изучаемых танцевальных и акробатических элементов.
- о негативном воздействии вредных привычек и их профилактику.

научатся:

- проводить части занятий, используя жесты, терминологию и названия движений, технику их исполнении;
- самостоятельно составлять и подбирать связки танцевальных и акробатических движений;
- держаться перед публикой уверенно;
- объективно оценивать проведенную на занятии работу.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Акробатика» рассчитана на педагога имеющего теоретические знания и практические умения в области спортивной гимнастики, знающие возрастную психологию обучающихся. Педагог должен разбираться в вопросах планирования и распределения тренировочных нагрузок.

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 обучающихся.

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 педагога 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 (смотр знаний, показательные выступления). Опираясь на уровень физической подготовленности детей, их природные

данные, в процессе систематических занятий достигается переход детей на более высокую ступень физического совершенствования.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методы и формы обучения

В работе применяются следующие **методы** обучения:

Словесный – объяснение, после которого следует выполнение упражнений.

Наглядный – при выполнении упражнений ориентация на образец, копирование предложенного образца; показ упражнений педагогом.

Практический – самостоятельное выполнение и составление упражнений.

Формы организации деятельности:

- групповые;
- подгрупповые;
- индивидуальные;
- репетиционные.

Формы проведения занятий:

Теоретические занятия.

- просмотр видеоматериалов;
- узнают о проводимых соревнованиях, конкурсах и их уровнях;

Практические коллективно-индивидуальные общие занятия.

- непосредственное изучение упражнений.

Занятие строится по определенной структуре:

- вводная часть (подготовка детей к основной части, теория, разминка, техника безопасности);
- основная часть (составление и изучение технических элементов и композиций, совершенствование изученных схем, выполнение технических элементов под музыку);
- заключительная часть (рефлексия).

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

- *общепедагогические принципы* воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности и систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования;
- *спортивные* - направленности на достижения, единства всех сторон подготовки, постепенности повышения требований.

Диагностика и контроль

Промежуточная аттестация позволяет отличить более подготовленных детей от менее подготовленных и, как следствие дает возможность применения лично-ориентированного обучения. Промежуточная аттестация проводится в декабре и мае учебного года в форме зачета по ОФП, что определяет уровень восприятия разделов и тем программы обучающимися. Итоговая аттестация обучающихся проводится по

окончании курса обучения по программе, в мае учебного года. В течение учебного года может проводиться контроль обученности по разделам, темам учебного плана. Для обучающихся подготовительного этапа контроль и промежуточная аттестация проводится в форме наблюдения.

Взаимодействие с родителями

В последние годы углубляется кризис института семьи. Очень часто семьям недостает профессиональной помощи в вопросах организации семейного воспитания. Эти явления должны учитываться педагогом в работе с родителями по воспитанию детей.

Деятельность учреждений дополнительного образования стала открытой для родителей. Родители получают информацию о реализуемой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, предстоящих мероприятиях, участвуют в обсуждении вопросов воспитания и развития детей. Активность родителей во многом зависит от степени информированности о происходящем в детском объединении и в образовательном учреждении. Многие родители постоянно находятся в курсе событий, знают в деталях самые последние новости из жизни детей. Для наибольшей информированности родителей созданы группы в мессенджерах.

Сотрудничество с родителями направлено на достижение цели и задач образовательной деятельности детского объединения и осуществляется с обеспечением:

- единства принципов и правил воспитания и обучения детей, требований к ребенку со стороны взрослых;
- создания для всех участников образовательных отношений единого здоровьесберегающего и здоровьесоблюдающего образовательного пространства;
- компетентного разнонаправленного воздействия на целостную личность ребенка;
- формирования общей педагогической культуры родителей в совместных мероприятиях с детьми.

Среди показателей профессионального потенциала педагогических кадров в общении с родителями наиболее сформированы:

- признание ведущей роли семьи в развитии ребенка;
- стремление к активному содержательному общению с родителями с целью оказания им помощи.

Педагог регулярно подаёт информацию для родителей о наиболее важных событиях жизни детского объединения, об успехах детей и проблемах.

Преобладают традиционные формы взаимодействия с родителями:

- общее собрание родителей;
- индивидуальные консультации;
- встречу с администрацией;
- консультации педагога – психолога;

- родителям предоставлена возможность посещать открытые мероприятия и учебные занятия, участвовать в досуговых мероприятиях;
- электронная приемная;
- анкетный опрос родителей.

Материально-техническое обеспечение

- светлый и просторный зал с возможностью сквозного проветривания перед каждым занятием;
- зеркальная стенка;
- аудиоаппаратура;
- маты, шведская стенка.
- принадлежности для растяжки мышц и сухожилий.
- специальная тренировочная одежда и обувь (спортивные купальник, трико, носочки, танцевальная обувь);
- видео с акробатическими выступлениями, стилизованные композиции;
- фотоматериалы;
- иллюстрации из книг по акробатике.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература, используемая педагогом:

1. Аверкович Э.П. Композиция упражнений в художественной гимнастике: метод.рек. / Э.П. Аверкович. М.: Изд-во ВНИИФК, 198
2. Беликова А.Н. – «Современные танцы» — М.,Сов. Россия, 2000 г.
3. Беликова А. «Учите детей танцевать» – М., «Владос», 2004.
4. Беликова А. «Тренаж современной пластики» — М., «Советская Россия» 2000г.
5. Каргина З.А., Технология разработки образовательной программы дополнительного образования детей./ З.А. Каргина // Внешкольник. Воспитание и дополнительное образование детей и молодёжи. – 2006. - № 5. – с.11 – 15
6. Козлов В.В.: Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. - М.: Владос, 2003
7. Коркин В.П.: Акробатика. - М.: Физкультура и спорт, 1989
8. Курьсь В.Н.: Сложные акробатические прыжки. - М.: Физкультура и спорт, 1985

Литература для обучающихся:

1. Болобан В.Н.: Школа семейной акробатики. - Киев: Молодь, 1991.
2. Коркин В.П.: Акробатика. - М.: Физкультура и спорт, 1989
3. Курьсь В.Н.: Сложные акробатические прыжки. - М.: Физкультура и спорт, 1985
4. Коркин В.П.: Акробатика для спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974
5. Соколов Е.Г.: Акробатическая подготовка гимнастов. - М.: Физкультура и спорт, 1968

Электронные образовательные ресурсы

1. Обучающий урок «Арабское сальто» -

https://yandex.ru/video/preview/?text=%D1%82%D1%83%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%B1%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5%20%D1%81%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%BE&path=wizard&parent-reqid=1619677743993800-1014576046170731864700103-production-app-host-man-web-yp-127&wiz_type=vital&filmId=16550898896956049084

2. Обучающий урок «Бланш» -

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16725303817084351417&text=%D1%82%D1%83%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB+%D0%BD%D0%B0+%D0%B1%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D1%88>

3. Обучающий урок «Маховое сальто» -

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3852138486715046071&text=%D1%82%D1%83%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB+%D0%BD%D0%B0+%D0%BC%D0%B0%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B5+%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D1%81%D0%BE>

4. Обучающий урок «Сальто вперед» -

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15421422627354348399&text=%D1%82%D1%83%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB+%D0%BD%D0%B0+%D1%81%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%BE+%D1%81%D0%BE%D0%B3%D0%BD%D1%83%D0%B2%D1%88%D0%B8%D1%81%D1%8C>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575985

Владелец Сергиенко Галина Александровна

Действителен с 09.03.2022 по 09.03.2023