

Муниципальное учреждение дополнительного образования
центр творчества и развития «Радуга»

Утверждаю
Директор МУ ДО ЦТР «Радуга»
_____ Н.Л. Соловьева

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
"Сила и грация»

Возраст обучающихся: 9-15 лет
Срок реализации: 3 года

Автор - составитель:
Савинкин Владимир Николаевич,
педагог дополнительного образования

п. Тихменево, 2017 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3 стр.
2. Учебно-тематический план 1 года обучения	4 стр.
3. Содержание 1 года обучения	4 стр.
4. Учебно-тематический план 2 года обучения	6 стр.
5. Содержание 2 года обучения	6 стр.
6. Учебно-тематический план 3 года обучения	7 стр.
7. Содержание 3 года обучения	8 стр.
8. Методическое обеспечение образовательного процесса	9 стр.
9. Список информационных источников	12 стр.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Сила и грация» имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на социальное развитие ребенка, укрепление его физического и психического здоровья, адаптацию к условиям современной жизни.

Актуальность программы в том, что она направлена на организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребностей детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Программа решает проблему самореализации и самоопределения учащихся. Данная образовательная программа учитывает потребность учащихся в развитии основных двигательных качеств и социальный заказ общества.

Цель учебной программы — углубленное обучение детей акробатике в доступной для них форме.

Программа направлена на решение следующих *задач*:

- сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств детей и двигательных способностей;
- формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;
- расширение двигательного опыта посредством использования и освоения физических упражнений;
- воспитание волевых качеств личности обучающегося;
- развитие творческих способностей детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование.

При этом необходимо учитывать 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 должна производиться с разрешения врача, а в течение всего периода обучения необходим медицинский контроль, который осуществляется по договоренности со спортивно-физкультурным диспансером.

Настоящая программа по акробатике рассчитана на четыре года обучения:

1-й год — начальное образование: проводится набор в группы детей 9-13 лет, однако возрастная планка может быть снижена для детей, у которых явно выражены способности к двигательной деятельности.

2-й год — этап формирования и закрепления основных двигательных навыков и умений.

3-й год — углубленное освоение акробатических элементов, этап подготовки к соревнованиям и выступления на концертах и праздниках.

В соответствии с законами Российской Федерации о физической культуре, школьная программа рассчитана на учебный материал в объеме 102 ч в год по физической культуре и включает занятия по разным дисциплинам. Акробатика, благодаря своей доступности и привлекательности, входит в число преподаваемых дисциплин «Гимнастика с элементами акробатики», но в незначительном объеме (24 ч).

Программа "Сила и грация» предполагает дополнительную физическую нагрузку (к школьной) из расчета на одну учебную группу:

- 1-й год — 144ч ((2 ч x 2 раза в неделю).
- 2-й год — 144(2 ч x 2 раза в неделю).
- 3-й год — 144 ч (2 ч x 2 раза в неделю).

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 приводятся зачетные требования к знаниям, умениям и двигательной подготовленности учеников.

Акробатические упражнения весьма универсальны и доступны как средство индивидуальных занятий физической культурой в школе, дома и в учреждениях дополнительного образования. 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. Ученикам предлагаются занятия прыжковой и парно-групповой акробатикой наряду с освоением основ хореографии и танца.

Контроль за освоением учебного материала проводится в форме тестирования, сдачи норматива, участия в соревнованиях и показательных выступлениях.

Желательным условием освоения программы является ведение каждым занимающимся дневника. Благодаря этому по мере прохождения учебного материала у занимающихся формируются объективные представления о собственных возможностях, средствах и методах их развития и совершенствования.

Правильное и четкое ведение дневника делает его своеобразным руководством, необходимым ученику для организации самостоятельных занятий акробатикой. Особый эффект принесет выполнение домашних заданий и их фиксирование в дневнике.

По окончании каждого года обучения проводятся итоговые контрольные соревнования. Оцениваются результаты контрольных упражнений и нормативов общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП)¹.

Для организации и ведения занятий акробатического кружка необходим тренер или инструктор по акробатике, хореограф, работающий по своей программе, и оборудованный спортивный зал, который должен иметь ковровое покрытие, мягкие маты, страховочные пояса, подкидные мостики или резиновые камеры (более подробное описание инвентаря прилагается).

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.

Работа учебной группы может быть организована на базе центра творчества, школы или спортивной школы.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Первый год обучения

Начальное образование (9-13 лет)

Режим занятий: 2 ч по 2 раза в неделю. *Цель* — приобщение детей к активным занятиям акробатикой. *Задачи:*

- формировать познавательный интерес и желание заниматься спортом;
- развивать гибкость, координацию движений, ловкость, формировать правильную осанку.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Занятия, кол-во часов	
		теоретические	практические
1	Упражнения на развитие гибкости	1,5	17,5
2	Упражнения на развитие ловкости и координации	1	12,5
3	Упражнения на формирование осанки	1	5
4	Акробатические упражнения	1	32,5
	ВСЕГО: 144 ч	4,5	67,5

Содержание обучения

1. *Упражнения на развитие гибкости (19 ч):*

ходьба в приседе;

наклоны вперед, назад, вправо, влево;

выпады и полушагаты; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой; широкие стойки на ногах;

комплексы общих развивающих упражнений (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.

2. *Упражнения на развитие ловкости и координации* (13,5 ч):

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.

3. *Упражнения на формирование осанки* (6 ч):

упражнения на проверку осанки;

ходьба на носках;

ходьба с заданной осанкой;

ходьба под музыкальное сопровождение;

танцевальные движения;

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.

4. *Акробатические упражнения* (33,5 ч):

упоры (присев, лежа, согнувшись);

седы (на пятках, углом);

группировка, перекувырки в группировке;

стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги);

кувырок вперед (назад);

«мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки;

элементы танцевальной и хореографической подготовки;

парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения; пирамидковые упражнения;

начальное обучение акробатическим прыжкам.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

— теоретические знания (соблюдение правил безопасности занятий акробатикой, знание терминологии акробатических упражнений);

— посещение тренировочных занятий;

— выступление на соревнованиях по своему разряду;

— выполнение нормативов по физической подготовленности.

Показатели физической подготовленности

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
	оценка					
	плохо	хор.	отл.	плохо	хор.	отл.
Отжимания в упоре лежа, кол-во раз	5	7	10	3	5	7
Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	3	5	7	—	—	—
Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол-во раз	—	—	—	10	15	20
Бег на 20 м, с	4,5	3,9	3,5	4,6	4,0	3,6
Прыжок в длину с места, см	130	150	180	120	145	170
Угол в упоре, с	10	15	20	6	10	15

Второй год обучения

Этап формирования и закрепления основных двигательных навыков и умений (10—14 лет)

Режим занятий: 2 ч по 2 раза в неделю.

Цель — формирование у детей физических и волевых качеств, необходимых для занятий акробатикой.

Задачи:

- осваивать технику выполнения акробатических элементов начальной подготовки;
- развивать гибкость, ловкость, координацию движений;
- знать основы хореографии.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Занятия, кол-во часов	
		теоретические	практические
1	Упражнения на развитие гибкости	2	20
2	Упражнения на развитие ловкости	2	20
3	Акробатические упражнения: — акробатические прыжки — парные упражнения — хореографическая подготовка	4	66 15 15
	ВСЕГО: 144ч	8	136

Содержание обучения

1. *Упражнения на развитие гибкости (22 ч)*

комплексы упражнений на растягивание, сгибания и прогибания туловища с возрастающей амплитудой движения;

освоение простейших способов тестирования гибкости и подвижности в суставах;

комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, позвоночника;

активные и пассивные упражнения на гибкость с дополнительными отягощениями;

упражнения на подвижность позвоночника;

индивидуальные комплексы упражнений избирательного воздействия.

2. *Упражнения на развитие ловкости (22 ч):*

«челночный бег» (3x10 м; 4x5 м; 2x15 м);

прохождение специальных полос препятствий;

упражнения на усложненную координацию движений;

равновесия на одной ноге с изменением заданной позы;

метание малых мячей на точность (правой и левой рукой);

подвижные игры;

прыжки по разметкам на точность приземления; прохождение усложненной полосы препятствий; развитие чувства пространства и чувства времени.

3. *Акробатические упражнения (100 ч):*

кувырок вперед прыжком, кувырок назад, стойка на лопатках, «мостик»;

танцевальные упражнения: соединения элементов акробатики с элементами хореографии;

освоение техники правильного приземления;

стойка на голове и руках (для менее подготовленных то же, согнув ноги);

различные соединения акробатических упражнений; «колесо» вправо (влево);

стойка на руках (различные способы выхода в стойку);

длинный кувырок, кувырок из стойки на голове, счет-кувырок, твист-кувырок;

перекидка на одну, перекидка назад со сменой, назад в равновесие;

колесо через одну руку, рондат, арабское колесо, колпинское;

курбет: в равновесие, в шпагат, с пируэтом;

переворот вперед, переворот на одну, переворот назад (фляк), фляк в шпагат, фляк с перекатом;

сальто вперед (переднее сальто), сальто вперед на одну, сальто назад (заднее), маховое сальто, темповое сальто;

Парные упражнения: входы на плечи (сбоку, спереди, сзади, силой); поддержки (под спину, под живот, под бедро, в мосту); стойки (ногами на плечах, ногами на руках, плечами на руках с опорой на колени, стойка руками на согнутых руках нижнего); равновесия; сходы и движения партнеров.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

—теоретические знания (осуществлять помощь и страховку при выполнении акробатических элементов, знать историю развития акробатики);

—выступления на соревнованиях и концертах с показательными номерами;

—выполнение нормативов по ОФП;

—выполнение нормативов по СФП.

—

Показатели физической подготовленности

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
	оценка					
	плохо	хор.	отл.	плохо	хор.	отл.
Отжимания в упоре лежа, кол-во раз	7	10	12	5	7	10
Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	5	7	9	—	—	—
Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол-во раз	—	—	—	15	20	25
Бег на 20 м, с	3,9	3,5	3,4	4,0	3,6	3,5
Прыжок в длину с места, см	150	180	190	145	170	175
Угол в упоре, с	15	20	25	10	15	20

Третий год обучения

Этап углубленного освоения акробатических элементов (11—15 лет)

Режим занятий: 2 ч по 2 раза в неделю.

Цель — углубленное освоение акробатических элементов.

Задачи:

- осваивать разрядные нормативы по акробатике;
- развивать быстроту выполнения упражнений, силовых способностей, поддержание правильной осанки;
- формировать навыки самосовершенствования, самопознания, самостраховки и взаимопомощи.

Учебно-тематический план

№ п\п	Тема	Занятия, кол-во часов	
		теоретические	практические
1	Упражнения на развитие силовых способностей	2	15
2	Упражнения на развитие быстроты	2	10
3	Упражнения на формирование осанки	2	10

4	Акробатические упражнения: — акробатические прыжки — парно-групповые упражнения	2	66 35
	ВСЕГО: 144 ч	8	136

Содержание обучения

1. *Упражнения на развитие способностей* (17ч): лазанье по канату (в два и три приема); подтягивания из виса на руках; приседания с отягощением; прыжки на месте; комплексы ОРУ с дополнительными отягощениями; многоскоки, отжимания в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; поднимание ног до высокого угла на гимнастической стоянке; прыжки с отягощением; лазания по канату на скорость; комплексы «круговой» тренировки.

2. *Упражнения на развитие быстроты* (12 ч):

бег на месте в максимальном темпе, с максимальной частотой движений, с максимальной скоростью, ускорения из разных исходных положений, стартовые ускорения (с высокого и низкого старта); повторный бег с максимальной скоростью с отягощением; эстафеты на короткие дистанции.

3. *Упражнения на формирование осанки* (12 ч):

на сосредоточение и расслабление;
на выработку навыков концентрации внимания при фиксации заданной позы;
на выработку навыков четкого чередования напряжения и полного расслабления мышц; на освоение устойчивых навыков контроля осанки в положении стоя, сидя, в движении.

4. *Акробатические упражнения* (103 ч):

повторение ранее освоенных упражнений и элементов;
равновесие (шпагатом с захватом двумя, высокое, фронтальное равновесие с захватом);
шпагаты (прямой, кольцом, с захватами);
мосты (мост на одну ногу, мост на одну руку, мост кольцом, мост-складка);
упоры (упор углом, высокий угол, упор на локте, горизонтальный упор);
стойки (стойка на груди, стойка на предплечьях, стойка на руках, стойка на одной руке);
кувырки (пируэт-кувырок, твист-кувырок, кувырок назад в стойку на голове и руках);
перекидки (перекидка со сменой ног, перекидка назад в равновесие, назад в шпагат);
разновидности курбетов;
перевороты (пол-фляка в упор на лопатки, фляк, фляк на одну, фляк в шпагат, фляк с поворотом);
сальто (сальто вперед согнувшись, сальто вперед прогнувшись, сальто вперед в переход, сальто назад прогнувшись, твист, темповое сальто);

Парные упражнения: входы на руки к нижнему; горизонтальный вис; мост-складка на бедрах; стойка ногами на ногах; стойка на колене; вольтижные (бросковые) упражнения.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

- теоретические знания (умение самостоятельно составить и выполнить комплексы упражнений для разминки, организация тренировочных занятий);
- выполнение спортивного разряда;
- выступление на концертах и конкурсах;
- выполнение нормативов ОФП.

Показатели физической подготовленности

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
	оценка					
	плохо	хор.	отл.	плохо	хор.	отл.
Угол в висе, с	15	20	25	15	20	25
Поднимание ног в угол, кол-во раз	15	20	30	10	15	20

Подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз	6	8	12	6	8	10
Бег на 20 м, с	3,7	3,4	3,3	4,0	3,5	3,4
Прыжок в длину с места, см	160	185	195	150	175	180
Отжимание в упоре лежа, кол-во раз	10	12	15	7	10	12

Методическое обеспечение образовательного процесса

Требования по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по акробатике.

I. Общие требования

- 1.1. Настоящая Инструкция является обязательной для тренеров-преподавателей при организации и проведения учебно-тренировочных занятий по акробатике.
- 1.2. Вся ответственность за безопасность занимающихся, порядок в группе возлагается на тренера-преподавателя непосредственно проводящего занятие с обучающимися.
- 1.3. К занятиям по акробатике допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
- 1.4. Занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий и соблюдением установленных режимов занятий и отдыха, с учётом возрастно-половых особенностей и двигательной подготовленности обучающихся.
- 1.5. Занятия по спортивной акробатике должны проводиться только на спортивных площадках и в залах, имеющих установленные размеры, отвечающие требованиям строительных норм и правил, а также правил по технике электробезопасности и пожаротушения.
- 1.6. При проведении занятий должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.
- 1.7. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

II. Требования техники безопасности перед началом занятий.

2.1. Тренер–преподаватель, *обязан:*

- провести с обучающимися инструктаж по технике безопасности на занятиях по акробатике ознакомить с правилами поведения в спортивном зале, в местах проведения массовых спортивных мероприятий;
- провести осмотр тренировочного места, убедиться в исправности используемого спортивного инвентаря, оборудования, проверить соответствие места занятий и спортивного инвентаря санитарно-гигиеническим требованиям;
- все острые и выступающие предметы должны быть заставлены матами или ограждены. Пол в спортзале должен быть чисто вымытым и сухим.
- при наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью обучающихся, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности отменить занятие;
- встречать обучающихся в вестибюле, обеспечить организованный проход в раздевалки, а из них к месту занятий.

- 2.2. Перед занятиями обучающиеся должны снять часы, браслеты, серьги (предметы, которые могут стать причиной травмы), убрать длинные волосы, ногти должны быть коротко подстрижены.

III. Требования техники безопасности во время занятий.

3.1. Во время занятий тренер-преподаватель *обязан*:

- Производить построение и переключку учебной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале.
- Обязательно выполнять полноценную разминку, позволяющую хорошо подготовить опорно-двигательный аппарат и организм в целом к выполнению интенсивной работы на занятиях.
- Следить за соблюдением дисциплины в процессе занятий, категорически запрещать выполнение упражнений без разрешения тренера.
- Не допускать применения обучающимися грубых приёмов (столкновения, толчки и удары).
- Внимательно наблюдать за всеми занимающимися, находящимися в зале, на площадке. При появлении у обучающихся первых признаков переутомления, недомогания прекратить проведение тренировки и принять все необходимые меры для оказания первой медицинской помощи.
- Систематически следить за чистотой в зале.

Педагогический мониторинг

Для успешной реализации программы предполагается отслеживание результатов деятельности обучающихся.

Объектами мониторинга в творческом объединении являются:

- уровень овладения умениями и навыками;
- уровень достижения каждого обучающегося;
- уровень воспитанности обучающихся.

Требования к уровню подготовленности по акробатике

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Возможное количество баллов	Методы диагностики
Знание акробатических терминов.	знание по каждому году обучения акробатических терминов.	3	тест
осанка	правильная постановка корпуса	3	наблюдение
растяжка		3	упражнения
основные виды элементов акробатике по	выполнение изученных акробатических элементов	3	наблюдение практические упражнения

3 балла – показатель *совершенного* уровня овладения умениями и навыками.

2 балла – показатель *среднего* уровня овладения умениями и навыками.

1 балл – показатель *начального* уровня овладения умениями и навыками.

Уровень достижения каждого обучающегося

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Участие в конкурсах, концертах, мероприятиях		
		областных	муниципальных	места

				проживания

подготовительный уровень – пассивное участие в делах объединения
 начальный уровень – активное участие в делах образовательного учреждения
 уровень освоения – активное участие на уровне посёлка
 уровень совершенствования – активное участие на разных уровнях.

Уровень воспитанности обучающихся

Уровень воспитанности обучающихся определяется по показателям развитости этической культуры, с помощью анкет, наблюдений педагога, участия в жизни коллектива

Интерес к занятиям	навязан из вне	
	иногда поддерживает сам обучающийся	
	поддерживается самостоятельно	
Тип сотрудничества	избегает участвовать в общем деле	
	участвует при побуждении извне	
	инициативен в общих делах	
Уровень конфликтности	провоцирует конфликты	
	не участвует в конфликтах	
	старается улаживать конфликты	

3-5 - низкий уровень воспитанности
 5- 7 – средний уровень воспитанности
 8-10 высокий уровень воспитанности

Для успешной реализации программы необходимо:

1. Материально-технического обеспечения процесса обучения (спортивная база, спортивное оборудование и инвентарь):

- спортивный зал, расположенный на первом этаже;
- акробатический ковер (место для обще развивающих и вольных упражнений, для акробатических прыжков),
- гимнастические стенки, лестницы, переносные снаряды (конь, козёл, трамплин, мостик, баллон),
- гимнастические маты, - место для прыжков (батуты)
- гимнастические скамейки.

При спортивном зале предусмотрены вспомогательные помещения: - преподавательская (инструкторская),

- раздевалки (мужская и женская).

Всё оборудование, инвентарь и специальные приспособления должны соответствовать требованиям техники безопасности.

Список информационных источников

1. Алешин В. В., Портнов Ю. М. Физкультурное граффити — игры, эстафеты, аттракционы и забавы /В.В. Алёшин, Ю.М. Портнов. — М., 1996.
2. Викулова А.Д., Бутии И. М. Развитие физических способностей детей /А.Д. Викулова, И.М. Бутии — Ярославль, 1996.
3. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена /В.М. Зациорский. — М.: Физкультура и спорт, 1966.
4. Коркин В. П. Спортивная акробатика /В.П.Коркин. — М., 1981.
5. Коркин В. П., Аракчеев В. И. Акробатика: Каноны терминологии /В.П. Коркин, В.И.Аракчеев. — М., 1989.
6. Матвеев А. П. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы /А.П. Матвеева. — М., 1995.
7. Пастушенко Г. А. Домашнее задание по физкультуре /Г.А. Пастушенко. — Киев, 1986.
8. Сермеев Б. В., Атаев А. К. Физическое воспитание в семье /Б.В. Сермеев, А.К. Атаев. — Киев, 1986.
9. Шнеер А. Я., Славский Р. Е. Цирк — маленькая энциклопедия /А.Я.Шнеер, Р.Е. Славский. — М., 1979.