

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Феникс»
Артемовского городского округа

ПРИНЯТА
На педсовете
МБОУДО "ДЮСШ «Феникс»
Протокол № 5 от «26» 08 2019 г.



УТВЕРЖДЕНО
Приказом и.о. директора МБОУДО
ДЮСШ «Феникс»
Т.А. Карамышева
«26» 08 2019г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА

Разработчики программы:
Тренеры-преподаватели по спортивной акробатике
Поздеева Г.В., Макарова Л.Г., Камнева Е.В.

Срок реализации программы: весь период
Возраст обучающихся: с 5 лет

Артем
2019г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивной акробатике в области физической культуры и спорта (далее – программа) составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015 г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015 г.);
- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- требованиями СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- локальным актом ДЮСШ «Феникс» «О структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».

Разработана на основе примерной программы по предмету «Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования»; программы «Акробатика для всех» В.В. Козлова, изд. М. «Владос», 2003 г., примерная общеобразовательная программа дошкольного образования. /Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 352с

А также в основу программы взят обобщенный многолетний передовой опыт работы тренеров с юными акробатами, классификационные программы и научные исследования.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

К спортивно-оздоровительной группе допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в спортивной школе. В группах СОГ осуществляется физкультурно - оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники акробатики.

Программа определяет цель, задачи, содержание, технологию и организацию спортивной работы в условиях работы образовательного учреждения. Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики, выстроено по принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребёнка, и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

Актуальностью программы является то, что обучение обеспечивает равномерное развитие опорно-двигательного аппарата, развитие функциональных возможностей организма, формирование правильной осанки, способствует развитию всех двигательных качеств.

Новизна и отличительная особенность программы построены в соответствии с индивидуальными особенностями и природными данными детей, по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Этот принцип сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и других. Такой подход вызывает у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Педагогическая целесообразность программы — расширение общего спортивного кругозора, формирование практических умений и навыков, развитие

двигательных качеств, привитие здорового образа жизни. Воспитывает дисциплинированность и самостоятельность.

Цель образовательной программы — приобщить детей к активным занятиям и сформировать первоначальное представление о спортивной акробатике.

Задачи программы:

- оздоровительные: — сохранение и укрепление здоровья; — формирование правильной осанки; — профилактика плоскостопия;
- образовательная: — обучение акробатическим упражнениям, — формирование двигательных навыков и совершенствование двигательных способностей – ловкости, силы, гибкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, вестибулярного аппарата; — научить детей владеть своим телом;
- развивающие: — развитие творческих способностей детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование;
- воспитательные: — формирование познавательного интереса и желание заниматься спортом и радоваться своим достижениям,
- психологические: — снятие психологической напряженности; — воспитание сознательной дисциплины, воли.

Главной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

Структура занятий состоит из 3 частей:

Подготовительной части (ходьба, бег, перестроения, общеразвивающие упражнения, упражнения на растяжку, расслабление и самомассаж).

Основной части (акробатические упражнения, упражнения с предметами, группировки, перекаты).

Заключительной части (подвижные и малоподвижные игры, упражнения на расслабление и дыхание).

Основные формы и методы проведения занятий.

1. *Наглядные:* показ упражнений; имитация упражнений; зрительные и звуковые ориентиры; просмотр иллюстрационного материала.

2. *Словесные:* объяснение техники выполнения упражнений; корректировка выполнения упражнений; распоряжение; рассказ; беседы

3. *Практические:* повторение упражнений; проведение упражнений в игровой форме; применение помощи и страховки.

Формы проведения занятий: Занятия по изучению нового материала; Занятия, направленные на закрепление и совершенствование ранее изученного материала; Комбинированные, сочетающие в себе изучение, повторение и совершенствование ранее освоенных упражнений.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях зависят от задач урока, численности и подготовленности занимающихся, а так же от используемого инвентаря.

Фронтальная — при разучивании несложных упражнений.

Групповая — наиболее распространенная при выполнении разученных упражнений в разных видах двигательной деятельности.

Индивидуальная — предусматривает подготовку отдельного воспитанника к сложному акробатическому элементу. В парах — для проведения ОРУ, ОФП и при разучивании пирамид и поддержек.

Поточная — при проведении прыжков, акробатических связок и элементов.

Игровая — с помощью которой можно проводить все виды упражнений. При использовании этого метода следует учитывать то что, дети должны в совершенстве владеть выполняемыми упражнениями.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы: открытые занятия; показательные выступления, в том числе и участие в праздниках с акробатическими номерами; участие в соревнованиях.

Объем курса.

Срок реализации программы: весь период.

Возраст детей, участвующих в реализации программы – 5-9 лет.

Наполняемость группы не более 25-30 человек.

Режим занятий: 1, 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Продолжительность 1 академического часа: 30 минут.

Недельная нагрузка на одну группу 2, 4 часа.

Место проведение занятий: спортзал ДЮСШ «Феникс»

Материально - техническое обеспечение.

1. Наглядные пособия (таблицы, плакаты по физической подготовке схемы, графические изображения)
2. Акробатический ковер.
- 3 Гимнастические «лонжи»
4. Стенка гимнастическая
5. Скамейка гимнастическая
6. Комплект навесного оборудования
7. Мячи: малый (мягкий), баскетбольные, резиновые.
8. Скакалка детская
9. Маты гимнастические.
10. Палки гимнастические.
11. Обручи гимнастические.
12. Модули
13. Контейнер с комплектом игрушек.
14. «Стоялки» разной высоты.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

№ п/п	Разделы программы	Спортивно оздоровительная группа	
		2ч.	4ч.
1.	Теоретическая подготовка	12	24
2.	Общая физическая подготовка	36	60
3.	Специальная физическая подготовка	16	32
4.	Техническая и тактическая подготовка. Хореография.	14	28
5.	Контрольные нормативы	-	+
6.	Участия в соревнованиях по календарному плану.	-	+
7.	Общее количество часов	78	144

Содержания обучения.

1. Теория:

- Краткий обзор развития акробатики.
- Терминология акробатических упражнений
- Гигиена, закаливание, утренняя зарядка, режим и питание.
- Меры предупреждения травм и страховка.
- Общая и специальная физическая подготовка.
- Правила соревнований, их организация.
- Инструктаж по технике безопасности на занятиях по акробатике (в спорт. зале)

2. Общая физическая подготовка:

- Строевые упражнения;
- Общеразвивающие упражнения;
- Дыхательная гимнастика.
- Корректирующая, оздоровительная гимнастика.
- Оздоровительный бег.
- Лазанье по гимнастической скамейке, стенке;
- Подвижные игры, эстафеты;

3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Упражнение на развитие гибкости:

- Ходьба в приседе;
- Наклоны вперед, назад, вправо, влево;
- Выпады и полушпагаты;
- Широкие стойки на ногах;
- Комплексы ОРУ, включающее максимальное сгибание туловища (в стойках и седах)
- Упражнения на подвижность позвоночника;
- Индивидуальные комплексы упражнений по развитию гибкости.

Упражнения на развитие ловкости координации:

- Произвольное преодоление простых препятствий;
- Ходьба по гимнастической скамейке;
- Жонглирование малыми предметами;
- Передвижение шагом, на носках, с поворотом, прыжками, подскоками, бегом в разные направления по намеченным ориентирам;
- Подвижные игры;

Упражнения на формирования осанки:

- Упражнения на проверку осанки;
- Ходьба на носках;
- Ходьба с заданной осанкой;
- Ходьба под музыкальное сопровождение;
- Танцевальные движения;
- Комплексы и упражнения на контроль осанки в движении;
- Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета;

4. Техническая подготовка:

1. Хореография.
2. Акробатические упражнения:
 - Группировка стоя, лежа, сидя;
 - Перекаты вперед, назад, в стороны;
 - Стойка на лопатках с опорой руками;
 - Равновесие на одной ноге «ласточка»;
 - Кувырок вперед прыжком, кувырок назад, стойка на лопатках, «мостик»;
3. Соединения:
 - из основной стойки – группировка, перекат назад в стойку на лопатках;
 - из положения лежа на животе перекат в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги, «мост»;
 - полушпагат сед ноги вперед, наклон вперед, грудью коснуться колен и перекатом назад – стойка на лопатках;

Восстановительные средства

- Рациональное планирование тренировочной нагрузки и отдыха в соответствии с возрастом занимающихся;
- Планирование занятий с чередованием видов упражнений, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- Применение упражнений на расслабление, восстановления дыхания, использование игрового метода;

Воспитательная работа.

Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности. К числу основных методов следует отнести убеждение и поощрение.

Метод убеждения - одно из основных средств воздействия на ученика. Используя этот метод, тренер-преподаватель должен иметь в виду, что убеждать своих воспитанников можно только в том случае, если владеешь искусством педагогического разговора, а именно, говорить доходчиво, эмоционально и содержательно.

Воспитательная работа с юными акробатами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством. Большое воспитательное значение имеют одобрение и похвала учащихся за выполнение акробатических упражнений, проявление чувства товарищества, успешное сочетание учёбы с достижениями.

Обеспечение безопасности на занятиях в спортзале.

Вся ответственность за безопасность в залах возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся ДЮСШ с правилами безопасности при проведении занятий спортивной акробатикой. Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий. Во время занятий преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся.

Ожидаемые результаты:

Знать:

- общие сведения об акробатике;
- основную терминологию;
- начальные сведения по анатомии и физиологии;
- правила поведения на занятиях.

Уметь:

- применять полученные знания на практике;
- владеть своим телом;
- ориентироваться в пространстве и времени;
- владеть основами разучиваемых элементов и связок из них;
- творчески подходить к выполнению поставленных задач;
- создание стойкого интереса к занятиям по спортивной акробатике;
- повышения уровня физической подготовки;
- выполнение 3 юношеского спортивного разряда;
- уменьшение процента заболеваемости;
- выполнение нормативных требований по общей физической подготовке;
- сохранность контингента 85 %.

Контрольные нормативы

МЕТОДИКА

тестирования и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Стандартная программа тестирования для всех видов спорта включает: 1) бег 30 м. со старта; 2) непрерывный бег в течение 5 мин.; 3) челночный бег 3x10 м.; 4) 10-секундный бег на месте с максимальной частотой движений; 5) прыжок в длину с места; 6) прыжок вверх с места; 7) прыжки с «прибавками»; 8) подтягивание из виса на руках; 9) бросок набивного мяча; 10) выкрут с палкой; 11) наклон вперед.

I. Организация и проведение тестирования.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся детской спортивной школы. Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем соревнований ДЮСШ, СДЮШОР в установленные сроки (сентябрь, май ежегодно). Результаты тестирования вносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в учебной части школы. При переходе в другую спортивную школу она служит основанием для его включения в списки тренировочных групп и дальнейшей спортивной тренировки.

Ниже дана краткая инструкция по проведению тестирования юных спортсменов по указанной программе.

- 1) Бег 30 м. с высокого старта, с. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 минутной разминки дается старт.
- 2) Непрерывный бег 5 мин., м. Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен в течение бега за 5 минут.
- 3) Челночный бег 3x10 м., с. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см. с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5 см³). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней – финишной – черте, пробегая её. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.
- 4) Бег на месте в максимальном темпе; учитывают количество беговых шагов в течение 10 сек. Тестирование проводят в помещении с использованием простейшего приспособления: между двумя стойками на расстоянии 1 м. натягивают эластичный бинт на высоте колена спортсмена, согнутого под прямым углом ноги. По команде «марш» спортсмен начинает с максимальной частотой движений быстрый бег на месте, каждый раз касаясь бедром ноги натянутой резины. Подсчет шагов ведется по касанию правым бедром резины и умножается на 2.

5) Прыжок в длину с места, см. – выполняют толчком двух ног от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют стальной рулеткой.

6) Прыжок вверх, см. – выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова.

7) Выкрут рук с палкой, см. На палке нанесены деления с точностью до 1 см. (или наклеена сантиметровая лента). Из положения, стоя руки внизу хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в исходное положение. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.

8) Наклон вперед, см. Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая – вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком +, если выше – со знаком - . Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

II. Оценка результатов тестирования.

В таблице 1 дан перечень видов спорта с указанием обязательных (++) и дополнительных (+) упражнений для тестирования. В зачет спортсменам идут результаты выполнения 5 обязательных и 3 дополнительных тестов. В качестве последних могут быть использованы любые другие из числа приведенных в программе упражнений.

В таблицах 2 и 3 приведены шкалы единичных нормативных требований для оценки уровня развития физических качеств и двигательных способностей. По ряду упражнений, характеризующих главным образом подвижность в суставах или некоторые важные для спорта психофизиологические механизмы, нормативные требования одинаковы для всех возрастных групп или для определенных возрастных категорий. По этим показателям с возрастом могут наблюдаться негативные сдвиги.

ПЕРЕЧЕНЬ

видов спорта и упражнений для тестирования
показателей развития физических качеств и двигательных способностей

Виды спорта	Бег 30 м.	Непре- рывны й бег 5 мин.	Бег на месте 10 сек.	Челно- чный бег 3x10 м.	Прыжки			Подтяги- вание на руках/ отжима- ние	Накло- н впере- д	Выкру- т с палко- й
					в длину	вверх	с приба- вками			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Акробатика, прыжки на батуте, черлидинг	++	+	++	++	++	++	+	++	++	++

Список литературы:

- Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
- Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)
- Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2008) Коркин В.П. Начинать с акробатики. – М.: Физкультура и спорт. 1971.
- Коркин В.П. Акробатика для спортсменов. М.: Физкультура и спорт 1974.
- Классификационная программа по акробатике категории «Б» - М.: Госкомспорт, 1984.
- Николаев Ю.К. Акробатика в пионерском лагере. М.: Просвещение, 1966.
- Спортивная акробатика: Учебник для институтов физкультуры Под ред. В.П. Коркина – М.: Физкультура и спорт, 1981
- Соколов Е.Г. Акробатическая подготовка студентов,- М.: Физкультура и спорт, 1968.
- Информационные ресурсы
- "<http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/prezentatsiya-vidy-sporta-kzanyatiyam-po-fizicheskoi-kulture>" > Презентация "Виды спорта"