

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ФЕНИКС»

"СОГЛАСОВАНО"

ст. тренер *Смирнова А.А.*

МБОУДО ДЮСШ «Феникс»

От «03» *сентября* 2018 г.

А.А. Смирнова

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о.директора МБОУДО ДЮСШ

«Феникс»

Т.А. Карамышева Т.А.

«03» *сентября* 2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА И КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ

ПО *спортивной акробатике*
(*СОФ - 1* г. об.)

Срок реализации 1 год.

Возраст обучающихся *5-7 лет.*

Тренер-преподаватель:

Макарова Л.В.

г. Артем

2018г.

Пояснительная записка

Программа для спортивных детско-юношеских школ /ДЮСШ/ по спортивной акробатике составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
 2. Письмо Минспорта России от 12.05.2014 N ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»
 3. Устав ДЮСШ «Феникс».
 4. 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.
 5. 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 проведения 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: 1 год

Возраст детей, участвующих в реализации программы – 5-7лет.

Наполняемость группы не более 20-25 человек.

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

1 раз по 1 академическому часу.

Вторник 16.30-17.30

Четверг 16.30-17.30

Пятница 16.15-16.45

Недельная нагрузка на одну группу 5часов.

Форма занятий групповая.

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
1.	Теоретическая подготовка	10
2.	Общая физическая подготовка	83
3.	Специальная физическая подготовка	72
4.	Техническая и тактическая подготовка. Хореография.	52
5.	Контрольные нормативы	-
6.	Участия в соревнованиях по календарному плану.	-
7	Общее количество часов	217

ТЕМЫ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.

№	Разделы программы	Спортивно оздоровительная группа
1.	Краткий обзор развития акробатики.	1
2.	Терминология акробатических упражнений	1
3.	Гигиена, закаливание, утренняя зарядка.	1
4.	Режим и питание.	1
5.	Меры предупреждения травм и страховка.	1
6.	Общая и специальная физическая подготовка.	1
7.	Правила соревнований, их организация.	1
8.	Строение человека.	1
9.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по акробатике (в спорт. зале)	2
	Итого часов	10

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.

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.

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"