

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«АКРОБАТИКА»**

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Уровень: ознакомительный
Возраст обучающихся: 5-7 лет. Срок реализации: 5 лет

Составитель (разработчик):
Гусева Галина Васильевна

Пояснительная записка.

Актуальность программы обусловлена целью современного образования, включающего в себя воспитание у школьников положительного отношения к своему здоровью, культуре выполнения физических упражнений, знания о различных видах спорта.

Разработанная программа усиливает вариативную составляющую общего образования: в содержании курса рассматриваются аспекты, которые предлагаются в рамках базовых школьных предметов (физическая культура, биология, ОБЖ) и более широкого спектра тем, сфер и ситуаций общения, отвечающим опыту, интересам, психологической особенности учащихся.

При разработке программы учитывались требования, предъявляемые к программам дополнительного образования, уровень обученности воспитанников в рамках общеобразовательной программы, их физическая подготовка, жизненный опыт, отношение детей к окружающему миру, социальный заказ, рекомендации специалистов в данной области.

Эмоциональность и разнообразие средств акробатической подготовки благотворно сказываются не только на уровне развития координации, двигательных способностей, физических качеств, но и способствуют формированию «школы движений», обеспечивают детям возможность поверить в свои силы.

Известно, что главным фактором школьной спортивной жизни является внеклассная работа.

Человеческая личность – это гармония мысли и движения. Отличительной чертой современного человека является его культура, которая выражается не только в умении грамотно, красиво и правильно излагать свои мысли, но и грамотно, красиво и правильно двигаться. Элементарным критерием культуры движений является правильная техника выполнения движений, которая предусматривает наиболее экономичное и эффективное выполнение движений (ходьба, бег, прыжки и.д.). Все эти двигательные движения развивают такие качества как силу, гибкость, выносливость, быстроту.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная деятельная активность. Двигательные действия являются мощными факторами, повышающими адаптационные возможности организма, расширяющими функциональные резервы.

Ну, где ещё школьник почувствует себя раскрепощённым, свободным, независимым от уроков, как не на внеклассных занятиях и мероприятиях.

Действительно, нигде так не раскрывается ребёнок, как на кружках и секциях.

Одним из ключевых моментов в выработке мотивации ребёнка на сознательное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих является создание у него ситуации успеха в решении вопросов физического и нравственного совершенствования. Если подростком не будут внутренне приняты позиции: «Это мне надо», «В этом я через неделю (месяц, год) могу достичь успеха», то все старания педагога будут напрасны. Ситуация успеха – это результат деятельности подростка, он сопоставим с его ожиданиями.

Любой выбор, любой труд, который будет способствовать улучшению здоровья детей, бесценен. Это необычная и благородная роль.

Результатом и наградой будет сознание, что ты внёс свой вклад в то, чтобы здоровье детей стало лучше, а жизнь нравственнее, чтобы сегодняшние подростки стали завтра духовно и физически здоровыми на благо себе и Отечеству.

Среди различных видов физической культуры и спорта, акробатика выделяется, прежде всего, большим числом упражнений в парах и группах (кувырки, перевороты, сальто, равновесия, упоры, стойки, мосты, шпагаты, полёты, поддержки, пирамиды и их варианты).

Различны и исполнительские функции акробатов: прыгуны, верхние, средние, нижние. Это помогает подросткам (лёгким и тяжёлым) определить свою роль в акробатике, а разнообразие упражнений – развить силу, ловкость, ориентировку в пространстве и другие качества и умения, необходимые в быту, спорте и трудовой деятельности.

Акробатические упражнения необычны и зрелищны, а диапазон их сложности чрезвычайно велик: простейшие доступным детям с 5-7 летнего возраста, а для освоения сложных не хватает подчас всего периода спортивной деятельности. Такое разнообразие упражнений гарантирует высокую заинтересованность занимающихся. Кроме того, обучение кувыркам, перекатам, переворотам имеет немаловажное значение в борьбе с травматизмом в тех видах спорта, где возможны случайные или необходимые падения.

Результатом работы в кружке является развитие физических качеств.

Предлагаемые для занятия индивидуальные, парные и групповые упражнения по выполнению сложности подходят для учащихся начальных и средних классов. Поэтому программа рассчитана на ребят 7-13 лет.

Цель дополнительной образовательной программы состоит в формировании двигательной сферы и развитии здоровья детей на основе организации их целенаправленной творческо-двигательной активности.

Содержание программы призвано обеспечить решение следующих задач:

- привлекать максимально возможное число детей к систематическим занятиям спортом;

- прививать основы здорового образа жизни;
- развивать физические, эстетические и морально-волевые качества;

Программа состоит из 5 разделов:

- теоретические сведения;
- упражнения для развития и сохранения гибкости;
- упражнения на развитие силы;
- упражнения на развитие ловкости;

- упражнения для развития умений и навыков в равновесии и балансировки.

Как индивидуальные, так и парногрупповые элементы подбираются из 5 разделов с учётом физической подготовки и взаимодействия упражнений на различные группы мышц.

Для успешного освоения новых упражнений важно привить детям знания и умения по взаимообучению и помощи.

Разделы программы и примерное распределение времени при занятии 2 раза в неделю.

№ n/n	Разделы программа	Года обучения				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1.	Основы знаний	В течение всего периода обучения.				
2.	Упражнения для развития сохранения гибкости.	45	40	40	42	42
3.	Упражнения на развитие силы.	12	10	12	10	10
4.	Упражнения для развития ловкости.	10	15	10	10	10
5.	Упражнения для развития умений и навыков в равновесии и балансировки.	10	12	10	10	10
Всего:		77ч.	77ч.	72ч.	72ч.	72ч.

1. **Основы знаний:**

- Что такое гибкость и как её развивать?
- Что такое ловкость и как её развивать?
- Что такое сила и как её развивать?
- Координационные способности и как их развивать?
- Страховка и самостраховка для чего она нужна?
- Термины в акробатике.
- История акробатики.
- История циркового искусства.
- Правила техники безопасного поведения и техники безопасности на секции по акробатике.

1. **Упражнения на развитие и сохранение гибкости:**

1. *Индивидуальные упражнения:*

- Оценка и самооценка гибкости;
- Подготовка к шпагатам;
- Махи и наклоны, стоя на коленях;
- Группировки и складки;
- Шпагаты.

1. *Упражнения вдвоём:*

- Махи ногами;
- Наклоны и полумосты;
- Прогибания;
- Шпагаты;
- Мосты.

в) *Упражнения втроём:*

- Махи ногами;
- Прогибания с помощью;
- Мосты, наклоны назад с помощью;
- Шпагаты;
- Пирамиды с полумостами и мостами.

1. **Упражнения для развития силы:**

а) *индивидуальные упражнения:*

- Приседания;
- Упор лёжа;
- Седы углом;
- Упоры лёжа сзади;
- Стойка на лопатках;
- Стойка на голове;
- Упоры и стойки на руках.

б) *упражнения вдвоём:*

- Приседания;
- Упоры лёжа на партнёре;
- Упоры на ступнях, руках, и коленях лежащего партнёра;
- Удержание партнёра на бёдрах;
- Седы верхом;
- Приподнимание висящего партнёра;
- Стойки.

в) *упражнения втроём:*

- Поддержка на бёдрах и ступнях;
- Упоры лёжа;
- Укрепление туловища;
- Седы и стойки ногами на «квадрате»;
- Подтягивание в висе лёжа;
- Стойки;
- Висы и упоры;
- Стойки ногами на плечах и упоры;
- Переноска вдвоём третьего;

1. **Упражнения для развития ловкости:**

1. *Индивидуальные упражнения:*

- Ходьба в движении и на месте;
- Бег в движении и на месте;
- Подскоки на носках;
- Танцевальные шаги и прыжки;
- Прыжки в высоту;
- Перекаты, кувырки и падения;
- Перекаты;
- Кувырки вперёд из различных и. п., в упор присев;
- Кувырки вперёд из упора присев в различные положения;
- Кувырки назад из упора присев в различные положения;
- Кувырки назад из различных положений в упор присев;

- Соединение перекатов и кувырков;
- Соединение кувырков с прыжками;
- Длинный кувырок и кувырок прыжком;
- Падения.

б) упражнения вдвоём:

- Прыжки через партнёра;
- Кувырки вдвоём;
- Прыжки с помощью партнёра;
- Опорные прыжки через партнёра;
- Перевороты.

в) упражнения втроём:

- Входы и сходы;
- Соскоки с соединённых рук партнёра;
- Опорные прыжки через партнёра;
- Положения в висах;
- Упражнения в упорах;
- Полёты и перевороты с предплечий

1. Развитие умений и навыков в равновесии и балансировании.

1. *индивидуальные упражнения:*

- Равновесие на ноге;
- Равновесие на руке и ноге;
- Равновесия в наклонах и мостах;
- Балансирование гимнастической палкой;
- Фиксация полустоек и стоек до 5-15 секунд;

1. *упражнения вдвоём:*

- Равновесие с поддержкой партнёра;
- Равновесие вдвоём;
- Балансирование руками и ногами;
- Равновесие на партнёре;
- Стойки и равновесия.

с) упражнения втроём (пирамиды):

- Пирамиды для всех;
- Пирамиды для девочек;
- Пирамиды для смешанных составов;
- Пирамиды для мальчиков.

Система проверки уровня освоения программы

Виды контроля	1-ый год обучения	2-ой год обучения	3-ий год обучения	4-ый год обучения	5-ый год обучения
Перекаты вперёд и назад, кувырки вперёд и назад, в сторону	Выполнение группировки и знать за счет, каких действий делаются перекаты	Выполнение перекатов в группировке и знать основы техники изучаемых упражнений	Выполнение кувырка назад отдельно и слитно	Длинный кувырок с места на наклонной плоскости	Длинный кувырок прыжком с разбега на дорожке из матов

Мост	Выполнение мостика из положения, лёжа на спине (руки прямые, колени слегка согнуты, голова запрокинута на спину)	Выполнение мостика из положения, стоя у гимнастической стенке (при выполнении руки ставить как можно ближе к ногам, голова запрокинута на спину)	Выполнение мостика из положения, стоя без страховки. Мост и поворот в упор стоя на одно колено.	Выполнение мостика, из положения, стоя без страховки; взяться за стопы, переход на руки, встать в и.п. Мост и поворот в упор стоя на одно колено.	Выполнение мостика, из положения, стоя без страховки; выполнение мостиков в двойках и тройках.
Стойка на лопатках; стойка на голове; стока на руках	Поочерёдное сгибание и разгибание ног в стойке на лопатках с согнутыми ногами. Стойка на голове со страховкой.	Перекат назад с выходом в стоку на лопатках. Стойка на голове возле стены, стока на руках со страховкой.	Кувырок назад и перекат назад в стойку на лопатках по наклонной плоскости. Стойка на голове без страховки, стойка на руках махом одной и толчком другой у стены (держать 1-3 секунду).	Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Выполнение стойки на руках у стены самостоятельно (держать 1-3 секунды).	Стойка на лопатках без опоры на руки. Стойка на голове силой. Стойка на руках с поддержкой (держать 1-3 секунды)
Шпагаты и «полушпагаты». Перевороты в сторону «колесо»	Техника выполнения «полушпагата».	Выполнение «полушпагата» в несложной связке.	Шпагат на любую ногу. Переворот в сторону с проводкой по движению по наклонной плоскости.	Выполнение шпагата с любой связкой. Равновесие на одной ноге (держать 1-3 секунды). На матах переворот в сторону с проводкой по движению.	Выполнение шпагатов и «полушпагатов» в любых акробатических связках. переворот в сторону на матах самостоятельно.

Оценка и самооценка гибкости

Виды упражнений	«5»	«4»	«3»
Махи ногами вперёд, в стороны и назад, не сгибая коленей	Выше плеч	До груди	До горизонтального положения
Наклоны вперёд, не сгибая коленей, сидя, стоя и сидя ноги широко врозь	Касание грудью бёдер (а сидя ноги врозь – пола) без	С явным напряжением или	При расстоянии до бёдер 6-10см

	особых напряжений при касании руками	расстоянием от груди до бёдер 0,5см	
Мосты из положения, лёжа на спине	До полного выпрямления коленей доведения рук до вертикального положения	Небольшое сгибание коленей. Плечи уведены вперёд	Значительное сгибание ног и неполное разгибание рук
Шпагаты правой, левой, прямой (для девочек), по выбору для мальчиков	Касания бёдрами пола с выпрямленными ногами	Лёгкое сгибание ног и слабое касание (3-5см)	Значительное сгибание ног и расстояние от бёдер до пола 6-10см

Ожидаемый результат.

1– ый год обучения----должны знать основы техники выполнения группировки: обхват ног, положение спины, рук, головы и т.д.; выполнять хорошо перекаты вперёд и назад в группировке; знать основы техники выполнения кувырка вперёд; мостик из положения, лёжа на спине, стойка на лопатках, кувырок в сторону и их технику выполнения.

2– ой год обучения ---- должны уметь выполнять перекат назад с последующей опорой руками за головой (для кувырка назад), в стойку на лопатках с согнутыми ногами; для «моста» уметь делать наклоны назад у гимнастической стенки; «мост» из положения, стоя и лёжа.

3 – ий год обучения ---- должны уметь хорошо выполнять кувырок назад отдельно и слитно; выполнять «мостик» из положения, стоя без страховки; стойку на лопатках; знать основы стойки с опорой на голове и руках; выполнять не сложные акробатические связки из изученных элементов.

4 – ый год обучения ---- должны уметь выполнять «мост» и упор, стоя на одном колене; выполнять длинный кувырок вперёд; равновесие на одной ноге с опорой руками об опору; выполнять не сложные комбинации в парах.

5 – ый год обучения ---- должны уметь выполнять кувырок прыжком с разбега; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; знать технику выполнения маховой стойки на руках; выполнять упражнения и комбинации в двойках, тройках и группах для всех групп.

Методическое обеспечение.

В систему занятий с детьми, обучающимися в акробатическом кружке, входят все разделы, что рекомендованы для курса по акробатике, но упражнения и элементы даются в облегченном варианте и не полностью. Используемые в настоящей программе упражнения и элементы направлены в основном на развитие физических качеств, снятие физических зажимов.

Занятие делится на три части: подготовительную часть, основную часть и заключительную часть. В подготовительную часть входят движения из разделов « Упражнения на развитие и сохранение гибкости», в основную – движения либо из раздела «Упражнения для развития силы, либо из разделов «Упражнения для развития ловкости», «Развитие умений и навыков в равновесии и балансировании», третья часть занятия – составление несложных акробатических связок и элементов. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей урока и движений, амплитудой и темпом исполнения движений, содержанием основной части занятия. Это зависит от возраста и степени подготовки обучающихся.

Используемая литература:

1. Л.В. Байбород, И.М.Бутин, Т.Н.Леонтьева, С.М.Масленков «Методика обучения Физической культуре» «Владос», Москва – 2004г.
2. Л.В.Баль, С.В.Барконове «Формирование здорового образа жизни российских подростков» «Владос», Москва – 2003г.
3. Р.Белл «Йога: простые упражнения» Москва «Махаон» -2000г.

4. А.Г. Брыкин «Гимнастическая терминология» «Физкультура и спорт», Москва -1969г.
5. В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Методика обучения основным видам движений» «Владос», Москва – 2002 г.
6. В.П. Коркин «Акробатика» «Физкультура и спорт», Москва – 1993г.
7. В.П. Коркин «Начинайте с акробатики» «Физкультура и спорт», Москва – 1971г.
8. В.П. Коркин «Акробатика для спортсменов» «Физкультура и спорт», Москва – 1974г.
9. Н.В.Левченко методическая разработка занятий « Введение в образовательную программу «Акробатика»».
10. Л.Д. Назаренко «Оздоровительные основы физических упражнений» «Владос», Москва – 2002г.