

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

ЦЕНТР ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА
КИРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Программа принята
на Педагогическом совете
ГБОУ ДОД ЦДЮТТ
Протокол № 1
от « 28 » августа 2015 г.



Ясинская Е.С.
2015 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«АКРОБАТИКА»

Срок реализации программы: 3 года
Возраст учащихся: 6 – 14 лет

Автор-составитель: Ключева И.Г.,
педагог дополнительного образования ГБОУ ДОД ЦДЮТТ

Санкт-Петербург
2015

Пояснительная записка

Система дополнительного образования детей одной из приоритетных задач ставит физическое развитие и духовно-нравственное воспитание детей. Физическое воспитание школьников осуществляется с помощью различных средств, среди которых акробатика занимает особое место. Акробатические упражнения общедоступны и эффективны, а занятия ими оказывают существенное влияние на физическое развитие детей и формирование двигательной функции.

Направленность образовательной программы «Акробатика»-физкультурно-спортивная.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы

В образовательной программе «Акробатика» систематизированы средства, методы и приемы физкультурно-спортивной деятельности. Эмоциональность и относительная доступность акробатических упражнений, вызывает у детей большой интерес к этому виду спорта. Разнообразие видов акробатики (прыжковая, парная, групповая) позволяет заниматься детям с различными физическими данными. Акробатические упражнения необычны и зрелищны. А диапазон их сложности чрезвычайно велик: простейшие доступны детям 4-6 лет. А для овладения наиболее сложными упражнениями не хватает подчас всего периода спортивной деятельности.

Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов. Также у ребенка формируются такие качества как ответственность, организованность, стабилизируется психика ребенка.

Данная программа ориентирована на всестороннее развитие личности ребенка и на пропаганду здорового образа жизни через занятия акробатикой и общефизической подготовкой.

Программа построена на основе целостного подхода к личности ребенка, принципа единства и гармоничного развития, с учетом естественной динамики развития.

Отличительной особенностью образовательной программы «Акробатика» является то, что помимо изучения непосредственно акробатики

учащиеся знакомятся с основами классической хореографии, свободной пластики, играют в подвижные игры.

Цель программы «Акробатика»:

Формирование ориентации на здоровый образ жизни, физическое развитие ребенка через занятие акробатикой.

Задачи

Обучающие:

- Изучить различные виды акробатических элементов и упражнений;
- Обучить методам и приемам акробатики, направленным на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Обучить разнообразным подвижным играм.

Развивающие:

- Развивать быстроту, ловкость, координацию движений, равновесие;
- Развивать скоростно-силовые качества;
- Развивать коммуникативные качества;
- Развивать самостоятельность;
- Развивать внимание.

Воспитательные:

- Воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Воспитывать организаторские навыки;
- Воспитывать чувство ответственности, долга;
- Воспитывать чувство патриотизма через знакомство со спортивными достижениями российских спортсменов.

Сроки реализации образовательной программы; режим занятий; характеристика детей, участвующих в реализации образовательной программы

Программа рассчитана на 3 года обучения.

1 год - 72 часа (занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу). Также возможна реализация программы за 144 ч (2 раза в неделю по 2 ч) и за 216 ч (3 раза в неделю по 2 ч или 2 раза в неделю по 3 ч).

2 год - 144 ч (2 раза в неделю по 2 ч). Также возможна реализация за 216 ч (3 раза в неделю по 2 ч или 2 раза в неделю по 3 ч).

3 год - 216 ч (3 раза в неделю по 2 ч или 2 раза в неделю по 3 ч).

Образовательная программа рассчитана на детей: 6-12 лет (первый год обучения), 7-13 лет (второй год обучения), 8-14 лет (третий год обучения). Столь существенный возрастной разброс продиктован спецификой данного вида спорта (так, например, при осуществлении некоторых акробатических элементов в парной акробатике необходима значительная разница в росте и весе детей).

Запись ведется без тестирования и специальной спортивной подготовки. Пол и возраст значения не имеют. Также не имеет значения изначальное физическое развитие ребенка.

Программа 2 – го года обучения рассчитана на учащихся, прошедших начальную подготовку по данной программе в объеме программы 1-го года обучения. Также возможен прием детей на обучение по программе 2-го года по результатам собеседования.

Программа 3 – го года обучения рассчитана на учащихся, прошедших подготовку по данной программе в объеме программы 1-го и 2-го года обучения.

В зависимости от уровня подготовки учащихся и заинтересованности в отдельных вопросах, количество часов, отведенное на определенные темы, может варьироваться в пределах общего количества часов настоящей программы. Также может варьироваться количество часов, отведенное на учебно-массовые мероприятия.

Наполняемость группы на первый год обучения – 10-15 человек, на второй год обучения 10-12 человек, на третий год -10.

Учащиеся, которые показывают отличные результаты по физической и специальной подготовке, могут отбираться в отдельную группу для достижения более высоких результатов, получения разрядов по спортивной акробатике на городских соревнованиях.

Ожидаемые результаты реализации программы

Результатом работы по настоящей программе можно считать сформированность первичного уровня знаний и умений в выполнении физических упражнений (индивидуально и в группах), сформированность начальных знаний и умений в

классической хореографии и подвижных играх, заинтересованность детей данным видом спорта.

Ожидается, что в результате освоения программы обучающиеся

будут знать:

- Виды акробатических приемов и упражнений;
- Основные правила проведения подвижных игр;
- Зависимость здоровья от образа жизни.

будут уметь:

- выполнять различные акробатические упражнения;
- исполнять хореографические комбинации;
- играть в подвижные игры;
- правильно ставить дыхание при физической нагрузке.

будут:

- целеустремленными, настойчивыми, решительными, уверенными в себе;
- творчески активными, заинтересованными спортом;
- патриотически настроенными.

Ожидаемые результаты одинаковы для образовательных программ с разным количеством часов, т.к. для овладения одними и теми же знаниями, умениями и навыками учащимся требуется разное количество времени (в зависимости от возраста и уровня изначальной физической подготовки).

Формы занятий

Основными формами занятий по данной программе являются практическое и комбинированное занятия (сочетание теоретической и практической частей), соревнования, выступления.

Способы и формы проверки ожидаемых результатов реализации образовательной программы

Контроль за освоением учебного материала проводится в форме тестирования, сдачи нормативов физической подготовки (см. Приложение), участия в открытых занятиях, соревнованиях и показательных выступлениях.

Кроме вышесказанного, минимум три раза в год делается так называемый "срез" знаний, умений и личностных характеристик учащегося. При этом заполняется диагностическая карта результативности учебно-воспитательного процесса, в которой оцениваются уровень знаний и умений учащегося, а также его личностные

характеристики. В карте отмечается степень самостоятельности при выполнении заданий, уровень сложности заданий, качество исполнения, участие в конкурсах и соревнованиях, культура поведения, дисциплинированность, степень активности учащегося и др. По данной карте прослеживается динамика формирования личности учащегося, динамика изменения образовательного уровня. Данные из карты используются для оценивания работы педагога, для оценивания результативности образовательной программы, при работе с родителями.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

По окончании 3-х лет обучения учащиеся сдают нормативы физической и специальной подготовки, а также подготавливают творческое выступление (исполнение акробатических композиций под музыкальное сопровождение).

Учебно-воспитательная работа

В течение каждого занятия педагог в ненавязчивой форме воспитывает патриотическое отношение к своему городу, уважение к старшему поколению, к своим товарищам, к труду.

Дети участвуют в учебно-массовых мероприятиях, проводимых в рамках ЦДЮТТ Кировского района, района и города (соревнования, концерты и т.д.), что позволяет учащимся дополнительно приобрести навыки общения, еще более расширить кругозор и почувствовать значимость своей деятельности.

План учебно-массовых мероприятий составляется ежегодно.

Учебно-тематический план**1 год обучения****72 ч**

№п/ п	Разделы и темы программы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение	1	1	2
2	Раздел 1. Основные акробатические упражнения	8	26	34
	Тема 1. Упражнения на развитие гибкости	1	3	4
	Тема 2. Упражнения на развитие ловкости и координации	1	1	2
	Тема 3. Упражнения на формирование осанки	1	1	2
	Тема 4. Общая физическая подготовка	1	3	4
	Тема 5. Акробатические упражнения	4	18	22
3	Раздел 2. Основы классической хореографии	7	17	24
	Тема 1. Станок (экзерсис)	1	3	4
	Тема 2. Партер	1	3	4
	Тема 3. Растяжка	1	1	2
	Тема 4. Равновесие	1	1	2
	Тема 5. Хореографические прыжки	1	3	4
	Тема 6. Свободная пластика	1	1	2
	Тема 7. Элементы спортивно-акробатического стиля	1	5	6
4	Раздел 3. Подвижные игры	3	3	6
	Тема 1. Игры с предметом	1	1	2
	Тема 2. Ролевые игры	1	1	2

	Тема 3. Эстафеты	1	1	2
5	Итоговое занятие	-	2	2
6	Учебно-массовые мероприятия	-	4	4
Всего		19	53	72

Учебно-тематический план

1 год обучения

144 ч

№п/ п	Разделы и темы программы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение	2	2	4
2	Раздел 1. Основные акробатические упражнения	16	52	68
	Тема 1. Упражнения на развитие гибкости	2	6	8
	Тема 2. Упражнения на развитие ловкости и координации	2	2	4
	Тема 3. Упражнения на формирование осанки	2	2	4
	Тема 4. Общая физическая подготовка	2	6	8
	Тема 5. Акробатические упражнения	8	36	44
3	Раздел 2. Основы классической хореографии	14	34	48
	Тема 1. Станок (экзерсис)	2	6	8
	Тема 2. Партер	2	6	8
	Тема 3. Растяжка	2	2	4
	Тема 4. Равновесие	2	2	4
	Тема 5. Хореографические прыжки	2	6	8
	Тема 6. Свободная пластика	2	2	4
	Тема 7. Элементы спортивно-акробатического стиля	2	10	12
4	Раздел 3. Подвижные игры	6	6	12
	Тема 1. Игры с предметом	2	2	4

	Тема 2. Ролевые игры	2	2	4
	Тема 3. Эстафеты	2	2	4
5	Итоговое занятие	-	4	4
6	Учебно-массовые мероприятия	-	8	8
Всего		38	106	144

Учебно-тематический план

1 год обучения

216 ч

№п/ п	Разделы и темы программы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение	2	2	4
2	Раздел 1. Основные акробатические упражнения	16	88	104
	Тема 1. Упражнения на развитие гибкости	2	8	10
	Тема 2. Упражнения на развитие ловкости и координации	2	8	10
	Тема 3. Упражнения на формирование осанки	2	8	10
	Тема 4. Общая физическая подготовка	2	8	10
	Тема 5. Акробатические упражнения	8	56	64
3	Раздел 2. Основы классической хореографии	14	62	76
	Тема 1. Станок (экзерсис)	2	8	10
	Тема 2. Партер	2	8	10
	Тема 3. Растяжка	2	6	8
	Тема 4. Равновесие	2	6	8
	Тема 5. Хореографические прыжки	2	8	10
	Тема 6. Свободная пластика	2	6	8
	Тема 7. Элементы спортивно-акробатического стиля	2	20	22
4	Раздел 3. Подвижные игры	6	12	18
	Тема 1. Игры с предметом	2	4	6

	Тема 2. Ролевые игры	2	4	6
	Тема 3. Эстафеты	2	4	6
5	Итоговое занятие	-	4	4
6	Учебно-массовые мероприятия	-	10	10
Всего		38	178	216

Учебно-тематический план

2 год обучения

144 ч

№п/п	Разделы и темы программы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Раздел 1. Основные акробатические упражнения	11	67	78
	Тема 1. Упражнения на развитие гибкости	1	5	6
	Тема 2. Упражнения на развитие ловкости	1	5	6
	Тема 3. Упражнения на формирование осанки	1	3	4
	Тема 4. Акробатические прыжки	2	18	20
	Тема 5. Элементы акробатики	2	16	18
	Тема 6. Парно-групповые упражнения	4	20	24
2	Раздел 2. Основы классической хореографии	5	39	44
	Тема 1. Станок (экзерсис)	1	7	8
	Тема 2. Партер	1	7	8
	Тема 3. Растяжка	1	7	8
	Тема 4. Равновесия. Прыжки	1	9	10
	Тема 5. Элементы спортивно-акробатического стиля	1	9	10
3	Раздел 3. Подвижные игры	3	11	14
	Тема 1. Игры в группе	1	3	4
	Тема 2. Игры с предметами	1	5	6
	Тема 3. Эстафеты	1	3	4
4	Итоговое занятие	-	2	2
5	Учебно - массовые мероприятия	-	6	6
Всего		19	125	144

Учебно-тематический план**2 год обучения****216 ч**

№ п/п	Разделы и темы программы	Количество часов		
		Теори я	Пра ктик а	Всего
1	Раздел 1. Основные акробатические упражнения	11	113	124
	Тема 1. Упражнения на развитие гибкости	1	9	10
	Тема 2. Упражнения на развитие ловкости	1	9	10
	Тема 3. Упражнения на формирование осанки	1	5	6
	Тема 4. Акробатические прыжки	2	30	32
	Тема 5. Элементы акробатики	2	24	26
	Тема 6. Парно-групповые упражнения	4	36	40
2	Раздел 2. Основы классической хореографии	5	59	64
	Тема 1. Станок (экзерсис)	1	11	12
	Тема 2. Партер	1	11	12
	Тема 3. Растяжка	1	11	12
	Тема 4. Равновесия. Прыжки	1	13	14
	Тема 5. Элементы спортивно-акробатического стиля	1	13	14
3	Раздел 3. Подвижные игры	3	11	14
	Тема 1. Игры в группе	1	5	6
	Тема 2. Игры с предметами	1	7	8
	Тема 3. Эстафеты	1	5	6
4	Итоговое занятие	-	4	4
5	Учебно - массовые мероприятия	-	10	10
Всего		19	197	216

**Учебно-тематический план
3 год обучения**

№ п/п	Раздел и темы программы	Количество часов		
		Теория	Практик а	Всего
1	Раздел 1. Акробатические упражнения	22	100	122
	Тема 1. Упражнения на развитие силовых способностей	2	8	10
	Тема 2. Упражнения на развитие быстроты	2	8	10
	Тема 3. Акробатические прыжки	6	18	24
	Тема 4. Элементы акробатики	4	22	26
	Тема 5. Парно-групповые упражнения	6	24	30
	Тема 6. Общефизическая подготовка	2	20	22
2	Раздел 2. Основы классической хореографии	12	60	72
	Тема 1. Станок (экзерсис)	2	8	10
	Тема 3. Партер	2	8	10
	Тема 4. Растяжка	2	8	10
	Тема 5. Равновесие. Прыжки	2	6	8
	Тема 6. Элементы спортивно-акробатического стиля	4	30	34
3	Раздел 3. Подвижные игры	3	9	12
	Тема 1. Командные игры	1	3	4
	Тема 2. Игры с предметами	1	3	4
	Тема 3. Эстафеты	1	3	4
4	Итоговое занятие	-	4	4
5	Учебно-массовые мероприятия	-	6	6
Всего		37	179	216