

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр детского (юношеского) технического творчества
Кировского района Санкт – Петербурга
198095, Санкт-Петербург, ул. Маршала Говорова, д. 34, литер 3**

**Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2020 г.
Протокол № __1_____**

**УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 40-ОД от «31» августа 2020 г.
Директор ГБУ ДО ЦДЮТТ
_____ Е.С. Ясинская**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ДЕТСКАЯ АКРОБАТИКА»**

Возраст учащихся: 4 - 6 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
*Клюева И.Г.,
педагог дополнительного образования*

Пояснительная записка

Система дополнительного образования детей одной из приоритетных задач ставит физическое развитие и духовно-нравственное воспитание детей. Физическое воспитание подразумевает под собой формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности учащихся. Физическое воспитание подрастающего поколения 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. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Детская акробатика" ориентирована на развитие личности ребенка и на пропаганду здорового образа жизни через занятия акробатикой и общепедагогической подготовкой.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы - общекультурный

Актуальность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Акробатика" составлена в соответствии с интересами и потребностями учащихся, с запросом со стороны родителей, а также в соответствии с нормативными документами, регламентирующими деятельность системы образования в РФ.

В Федеральном законе от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" обозначено, что дополнительное образование должно быть направлено на удовлетворение личностных потребностей детей, в частности - в физическом совершенствовании, а также на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

Эмоциональность и относительная доступность акробатических упражнений вызывает у детей большой интерес к этому виду спорта. Разнообразие видов акробатики 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.

Данная образовательная программа вызывает значительный интерес и со стороны родителей учащихся, т.к. они понимают всю пользу физкультуры и спорта для развития ребенка. 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 организованность, стабилизируется психика.

Отличительной особенностью образовательной программы «Детская акробатика» является то, что помимо изучения непосредственно акробатики учащиеся играют в подвижные и ролевые игры, а также учатся работать с предметами (мяч, обруч, скакалка).

Адресат программы

В детское объединение принимаются девочки и мальчики в возрасте от 4 до 6 лет, желающие заниматься физической культурой, без специальной подготовки (конкурсный набор не предполагается), не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям акробатикой.

Цель программы: физическое совершенствование ребенка через приобщение к физической культуре и спорту посредством занятий акробатикой.

Задачи

Обучающие:

- Ознакомить с различными видами акробатических элементов и упражнений (прыжков, равновесий и т.д.) и техникой их выполнения;
- Ознакомить с техникой выполнения различных упражнений: ОФП, общеразвивающих ОРУ);
- Обучать выполнению упражнений ОФП и ОРУ;
- Обучать выполнению простейших акробатических элементов: упоры, группировки, перекуты, кувырки, мост, шпагаты, стойки и др.;
- Формировать навыки работы с мячом, скакалкой, обручем;
- Обучать разнообразным подвижным играм;
- Формировать умение правильно ставить дыхание при физической нагрузке;
- Обучать распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения

Развивающие:

- Развивать гибкость, ловкость, координацию движений, равновесие;
- Развивать скоростно-силовые качества, выносливость;
- Развивать физические способности детей, содействовать физическому совершенствованию
- Развивать самостоятельность;
- Развивать внимание.

Воспитательные:

- Воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- Воспитывать исполнительность;
- Воспитывать доброжелательность по отношению к другим членам в группе, умение работать в команде, чувство взаимопомощи;
- Воспитывать волевые качества, дисциплинированность, организованность, целеустремленность, настойчивость, решительность;
- Воспитывать уверенность в себе;
- Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Объем и сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения, объем – 64 ч.

Условия реализации программы

В коллектив принимаются все желающие, специальная спортивная подготовка не требуется. Не имеет значения изначальное физическое развитие ребенка.

Предоставляется справка от врача об отсутствии противопоказаний к занятиям акробатикой.

Программа реализуется на платной основе.

Состав группы разновозрастный.

Наполняемость группы: - от 9 человек

Форма проведения занятий

Основные формы проведения занятий – комбинированное занятие, практическое занятие, открытое занятие, зачет (сдача нормативов ОФП). Данные формы проведения

занятий наиболее оптимальны для предметной области, к которой относится программа и отражают ее практикоориентированный характер.

Формы организации деятельности детей на занятии – фронтальная (беседа, показ, объяснение), коллективная (подвижные игры), групповая (выполнение заданий в малых группах), индивидуальная (с одаренными детьми; для коррекции пробелов в знаниях; при выполнении дифференцированных заданий).

Материально-техническое оснащение

Для успешной реализации программы необходимы:

- Спортивный зал (Помещение, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам и технике безопасности)
- ковер
- станок
- маты (15)
- канат
- гимнастическая лестница
- «камера» надувная
- стоялки
- зеркала
- муз. центр
- аудио материалы (музыкальное сопровождение подвижных игр, записи детских песен, классической и русской народной музыки)
- скакалки (10)
- ПК
- телевизор
- обучающие видеофильмы
- мячи разнообразные (10)
- гимнастическая скамейка (4)
- обручи (10)

Планируемые результаты реализации программы

Предметные

- Сформированность первичного уровня знаний и умений в выполнении физических упражнений (ОФП и ОРУ)
- Умение выполнять различные акробатические упражнения
- Сформированность навыка выполнения упражнений с предметами (мяч, скакалка, обруч)
- Знание правил проведения подвижных игр
- Умение играть в подвижные игры
- Умение правильно ставить дыхание при физической нагрузке

Метапредметные

- Повышение уровня физических возможностей
- Умение распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения
- Способность осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности

Личностные

- Способность активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
- Способность проявлять волевые качества личности, быть организованным и исполнительным, проявлять настойчивость, решительность, уверенность в себе
- Сформированность мотивации к занятиям физической культурой и спортом
- Наличие мотивации к здоровому образу жизни
- Понимание зависимости здоровья от образа жизни

Учебный план

№	Раздел, тема.	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Выполнение тестовых упражнений
2	Р-1 Упражнения с предметами	3	9	12	Выполнение упражнений
	Т-1 Упражнения с мячом	1	3	4	Выполнение упражнений
	Т-2 Упражнения с обручем	1	3	4	Выполнение упражнений
	Т-3 Упражнения на скакалке	1	3	4	
3	Р-2 Основные акробатические упражнения	6	33	39	
	Т-1 Упражнения на развитие гибкости	1	3	4	Выполнение упражнений
	Т-2 Упражнения на развитие ловкости	1	3	4	
	Т-3 Упражнения на формирование осанки	1	3	4	Выполнение упражнений
	Т-4 Акробатические упражнения	1	15	16	Выполнение упражнений
	Т-5 Общефизическая подготовка (ОФП)	1	5	6	Выполнение упражнений
	Т-6 Полоса препятствий	1	4	5	Выполнение упражнений
4	Р-3 Подвижные игры	3	6	9	
	Т-1 Игры в группе	1	2	3	Игра
	Т-2 Игры с предметом	1	2	3	Игра
	Т-3 Ролевые игры в стихах	1	2	3	Игра
5	Итоговое занятие	-	2	2	Сдача нормативов физической подготовки

	Всего	13	51	64	
--	--------------	-----------	-----------	-----------	--

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10	31.05.	32	64	2 раза в неделю по 1 часу

Рабочая программа

Содержание образовательной программы

Вводное занятие

Цель занятий в объединении. Правила поведения на занятии. Техника безопасности. Знакомство с детьми, оценка физических данных.

Акробатика - вид спорта, занятия которым делают человека гибким, смелым и ловким, координированным и пластичным. Техника упражнений, позволяющих поддержать развитие этих качеств.

Практическая часть

Тест - упражнения: складки, отжимание, лазание, прыжки с высоты, прыжки в длину с места, полумост.

Раздел 1. Упражнения с предметами

Тема 1. Упражнения с мячом

Упражнения с мячом как отличное средство для развития ловкости, быстроты и точности оценки расстояния. Основные элементы техники упражнений с мячом: броски, ловля, отбивание, перекаты

Практическая часть

Выполнение упражнений с мячом: броски, ловля, отбивание, перекаты

Тема 2. Упражнения с обручем

Техника выполнения упражнений с обручем.

Практическая часть

- поднимания-опускания обруча вперед, вверх с различным хватом обруча в сочетании с ходьбой, отведениями ног назад
- передачи обруча из руки в руку перед собой, за спиной, за ногами в наклоне вперед
- вращения обруча на поясе руке, ноге
- прыжки в обруч

- простейшие броски обруча двумя руками перед собой
- перекаты обруча по полу с последующим пролезанием в обруч, не касаясь его руками.

Тема 3. Упражнения на скакалке

Техника выполнения упражнений со скакалкой.

Практическая часть

- раскачивание и махи вначале одной, а затем одновременно двумя руками
- вращения скакалки вперед
- перешагивания и перепрыгивания через лежащую скакалку
- «переводы» скакалки вперед-назад с подпрыгиванием и перепрыгиванием
- круги и махи скакалкой в боковой плоскости
- прыжки через скакалку

Раздел 2. Основные акробатические упражнения

Тема 1. Упражнения на развитие гибкости

Что такое гибкость. Техника выполнения упражнений для развития этого качества.

Практическая часть:

- из положения стоя (сидя) наклоны вперед, ноги не сгибать.
- стоя спиной к стене (в шаге от нее), прогнуться назад, опираясь руками о стену
- сидя на пятках, прогнуться назад, стараясь коснуться головой пола

Тема 2. Упражнения на развитие ловкости

Что такое ловкость. Техника выполнения упражнений для развития этого качества.

Практическая часть:

- жонглирование теннисными мячами

Тема 3. Упражнения на формирование осанки

Что такое осанка. Основы правильной осанки. Техника выполнения упражнений для формирования правильной осанки

Практическая часть

Выполнение упражнений:

- Встать прямо, стопы на ширине плеч. Поднять руки вверх, согнуть в локтях, положить ладони на плечи. Раздвигать руки, стремиться свести лопатки вместе.
- Сесть на стул или выполнять упражнение стоя. Поднять правую руку вверх, согнуть, чтобы кисть оказалась за спиной выше лопаток. Левую руку опустить вниз и согнуть, чтобы ее кисть оказалась ниже лопаток.
- Встать у стены, затылок и спина касаются поверхности. Присесть, сохраняя контакт затылка и спины со стеной, встать. Руки можно выпрямить перед собой или сложить на груди
- Встать прямо, можно у стены. Поднять согнутую в колене правую ногу, прижать ее бедро к животу и грудной клетке, обхватив руками. Плечи не опускать и не подавать вперед, спина прямая

Тема 4. Акробатические упражнения

Техника выполнения элементов акробатики

Практическая часть:

- упоры
- группировка
- перекаты
- кувырки
- мост
- стойки
- шпагаты

Тема 5. Общефизическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка: развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость) в их гармоничном сочетании. Необходимость ОФП для укрепления здоровья. Техника выполнения упражнений ОФП.

Практическая часть:

- упражнения для мышц живота
- упражнения для мышц спины
- упражнения для мышц рук
- упражнения для мышц ног

Тема 6. Полоса препятствий

Техника прохождения полосы препятствий.

Практическая часть:

- беговые и прыжковые упражнения
- упражнения с элементами акробатики

Раздел 3. Подвижные игры

Тема 1. Игры в группе

Виды игр, основные правила игр.

Практическая часть:

- игра "Выше ноги"
- игра "Зайка в домик"

Тема 2. Игры с предметом

Основные правила игр. Техника игры.

Практическая часть:

- игра «Выбивалы»
- игра «Рыбак и рыбки»

Тема 3. Ролевые игры в стихах

Правила некоторых ролевых игр.

Практическая часть:

- игра «Море волнуется»
- игра «Мишка и пчелы»

Итоговое занятие

Практическая часть:

- сдача нормативов физической подготовки

Группа _____

9

		<i>Тема №5. Общая физическая подготовка (ОФП)</i>	6	
		<i>Тема №6. Полоса препятствий</i>	5	
		Раздел №3. Подвижные игры	9	
		<i>Тема №1. Игры в группе</i>	3	
		<i>Тема №2. Игры с предметом</i>	3	
		<i>Тема №3. Ролевые игры в стихах</i>	3	
		Итоговое занятие	2	
64 занятия			64	

Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы

Система контроля результативности обучения

Вид контроля	Срок	Форма выявления	Форма фиксации	Форма предъявления результатов
ПРЕДМЕТНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ				
<i>Входной</i>	Октябрь	Педагогическое наблюдение, анализ качества выполнения тестовых упражнений	Протокол фиксации результатов тестов Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ	Протокол фиксации результатов тестов Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ
<i>Текущий</i>	В течение учебного года	Сдача нормативов физической подготовки, наблюдение, беседа, опрос	Тетрадь наблюдений педагога	Тетрадь наблюдений педагога
<i>Промежуточный</i>	По окончании изучения каждой темы	Анализ выполнения физических и специальных упражнений, сдача нормативов физической подготовки	Тетрадь наблюдений педагога	Тетрадь наблюдений педагога
	Декабрь	Анализ выполнения физических и специальных упражнений, сдача нормативов физической подготовки	Тетрадь наблюдений педагога Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ	Фотоматериалы. Видеоматериалы. Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ
<i>Итоговый</i>	Май	Выступление с акробатическим номером на празднике подведения итогов года в ЦДЮТТ, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке	Фотоматериалы. Видеоматериалы Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ. Протокол фиксации результатов итогового контроля. Отзывы	Фотоматериалы. Видеоматериалы. Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ. Протокол фиксации результатов итогового контроля. Выступление. Отзывы

				.
ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА УЧАЩИХСЯ				
<i>Входной</i>	Октябрь	Педагогическое наблюдение, беседа	Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ. Информационная карта	Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ Информационная карта
<i>Текущий</i>	В течение учебного года	Педагогическое наблюдение	Тетрадь наблюдений педагога	Тетрадь наблюдений педагога
<i>Промежуточный</i>	Декабрь	Педагогическое наблюдение, беседа с родителями	Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ Информационная карта	Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ Информационная карта
<i>Итоговые</i>	Май	Педагогическое наблюдение, беседа с родителями	Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ Информационная карта	Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ. Информационная карта

Универсальная диагностическая карта, разработанная для всех педагогов ЦДЮТТ, включает в себя образовательный и воспитательный компонент и содержит 6 параметров: самостоятельность при выполнении заданий, сложность выполненных заданий, качество выполнения заданий, культура поведения, творческие способности, активность на занятиях в коллективе. Каждый из параметров оценивается по 4-ём уровням: 2 балла - самый низкий уровень, 5 баллов – наивысший уровень.

Диагностика уровня личностного развития учащихся производится 3 раза в год по следующим параметрам: коммуникативные навыки и умение работать в коллективе, волевая сфера, исполнительность, уверенность в себе, мотивация к занятиям физической культурой и спортом.

Итоги диагностики педагог заносит в информационную карту, специально разработанную для данной программы, используя следующую шкалу:

Оценка параметров

Начальный уровень - 1 балл

Средний уровень – 2 балла

Высокий уровень – 3 балла

Уровень

5- 7 баллов – начальный уровень

8 – 12 баллов – средний уровень

13-15 баллов – высокий уровень

Методические материалы

Используемые методы, приемы, технологии

Методы обучения:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, объяснение и т.д.)
- наглядный (наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.)
- практический (выполнение работы самостоятельно)
- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают (запоминают) готовую информацию
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности, работая по шаблону;
- частично-поисковый – работа с элементами самостоятельного поиска.

Методы воспитания: беседы, метод примера, педагогическое требование, побуждение, создание воспитательных ситуаций, соревнование, поощрение.

Методы контроля - контрольные задания, участие в праздниках, сдача нормативов.

Основные приемы: рассказ, беседа, инструктаж, упражнение, практическая работа, демонстрация практических приемов работы, самостоятельная работа, устный обучающий контроль, соревновательный элемент, игровой элемент, элемент взаимообучения.

Используемые современные педагогические технологии:

- информационно-коммуникационные (показ видео)
- личностноориентированные (подбор индивидуальных заданий с учетом возрастных и индивидуальных возможностей детей)
- здоровьесберегающие технологии (ориентирование на здоровый образ жизни)
- игровые технологии (использование ролевых игр, игр с предметами, спортивных игр и эстафет)

Дидактические средства

Литература по темам

иллюстрации акробатических хватов

видеозаписи соревнований по акробатике

Информационные источники

Список литературы

Для педагога:

- Ваганова А.Я. Основы классического танца – СПб, 2000 г. образования - Гуманитарный издательский центр, Москва, 2003 г
- Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного
- Коркин В.П. Начинайте с акробатики - Изд. ФиС, Москва, 1971 г.
- Коркин В.П., Коркина А.В. Акробатика на уроках и внеклассных занятиях – Минск, 1997 г.
- Шипилина И.А. Хореография в спорте/Учебник для студентов - 2004 г.

Для учащихся и родителей:

- Коркин В.П. Начинайте с акробатики - Изд. ФиС, Москва, 1971 г.
- Коркин В.П. и Коркина А.В. Акробатика на уроках и внеклассных занятиях – Минск, 1997 г.

Интернет - источники

<https://multiurok.ru/blog/sbornik-obshchierazvivaiushchikh-uprazhnenii.html>

http: Читайте подробнее на FB.ru: <http://fb.ru/article/167983/akrobaticeskoe-uprajnenie-vidyi-klassifikatsiya-akrobaticeskie-uprajneniya-na-urokah-fizkulturyi>

[//fizrazvitie.ru/2011/01/ofp-obshaj-fizicheskaj-podgotovka.html](http://fizrazvitie.ru/2011/01/ofp-obshaj-fizicheskaj-podgotovka.html)

<http://fb.ru/article/167983/akrobaticeskoe-uprajnenie-vidyi-klassifikatsiya-akrobaticeskie-uprajneniya-na-urokah-fizkulturyi>

<https://infourok.ru/posobie-po-akrobatike-akrobaticeskie-uprazhneniya-562554.html>

<http://ladyspecial.ru/pohudenie/sposobyi-poxudeniya/uprazhneniya-i-nagruzki/akrobaticeskie-uprazhneniya-vidy-vypolnenie>

<http://gimnastikasport.ru/akrobatika/nachinayushchih.html>

<http://www.studfiles.ru/preview/2898866/>

http://studbooks.net/746360/turizm/akrobaticeskie_uprazhneniya

<http://www.studfiles.ru/preview/2898866/page:3/>

Источник: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/voleybol/>

https://urok.pf/library/osnovnie_elementi_igri_volejbol_5_klass_174052.html

Источник: https://medaboutme.ru/obraz-zhizni/publikacii/stati/uprazhneniya/trenirovki_po_basketbolu_dlya_nachinayushchikh_komplek_sy_uprazhneniy/?utm_source=copypaste&utm_medium=referral&utm_campaign=copypaste

<http://fb.ru/article/268792/spetsialnyie-begovyie-uprajneniya-v-legkoy-atletike>

<http://step-journal.ru/%D0%BA%D0%B0%D0%BA-%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C/tancevalnye-napravleniya-i-stili/tancevalnye-napravleniya-i-stili/>

Нормативы ОФП при подведении итогов реализации программы

№	Физические упражнения	мальчики			девочки		
		оценка					
		<i>плохо</i>	<i>хорошо</i>	<i>отлично</i>	<i>плохо</i>	<i>хорошо</i>	<i>отлично</i>
1	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	3	5	8	2	4	6
2	Подтягивание лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	7	9	3	6	8
3	Челночный бег						
4	Прыжок в длину с места (см)	50	80	100	50	70	90
5	Угол в висе -раз	5	8	10	4	7	9

Тест- упражнения

№	Упражнения	Оценка		
		<i>плохо</i>	<i>хорошо</i>	<i>отлично</i>
1	Складка ноги вместе	3	4	5
2	Складка ноги врозь			
3	Лазание по шведской лестнице	3	4	5
4	Прыжок с высоты	3	4	5
5	Прыжок в длину	3	4	5
6	Отжимание	3	4	5
7	Полумост	3	4	5