

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Начальная школа – детский сад № 16 г. Алзамай»

«Утверждено»
приказом директора
МКОУ «Школа – сад № 16 г. Алзамай»
№ 75-од от 31.08.2020г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Акробатика»
(физкультурно-спортивной направленности)
для обучающихся 1-4 классов

Составитель:
Валантырь Марина Александровна,
учитель начальных классов

Алзамай, 2020г.

Содержание:

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Календарный учебный график
4. Содержание программы
5. Тематическое планирование
6. Планируемые результаты обучения
7. Оценочные материалы
8. Методические материалы

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Акробатика» предназначена для обучающихся 1-4 классов МКОУ «Школа-сад № 16 г. Алзамай».

Занятия акробатикой и гимнастикой дает отличное развитие всех мышц, вырабатывает физическую силу, ловкость, выносливость, моторные способности, пластическую выразительность, координация движений оказывает благотворное влияние на весь организм человека в целом, придает фигуре красивую осанку. А также способствует воспитанию волевых качеств.

Наполняемость группы не менее 10 человек, но допустимо и большее количество обучающихся (до 15). Секцию «Акробатика» могут посещать дети с интеллектуальными нарушениями (легкая умственная отсталость). Запись проводится на добровольной основе, но при согласовании с медицинским работником. Учебная группа комплектуется без учета возраста, пола и спортивной подготовки. По мере занятий определяются более и менее подготовленные. Для них предусматриваются индивидуальные и дифференцированные задания на занятиях и выполнение несложных и безопасных индивидуальных заданий в домашних условиях.

Актуальность

Актуальность программы в том, что она направлена на организацию содержательного досуга, укрепления здоровья, удовлетворение потребностей детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного и лучезапястного, пластическую выразительность, координация движений оказывает благотворное влияние на весь организм человека в целом, придает фигуре красивую осанку. А также способствует воспитанию волевых качеств.

Новизна

Занятия 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».

Цель:

Углубленное обучение детей акробатике и гимнастике в доступной для них форме.

Задачи:

- Обучать детей акробатическим и гимнастическим упражнениям;
- Совершенствовать двигательную деятельность детей и формирование у них правильной осанки;
- Воспитывать здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных школьников;
- Обучать основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования;
- Воспитывать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями;
- Пропаганда физической культуры и спорта.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Срок реализации: 1 год.

Объем учебного времени: 2 часа в неделю.

2. Учебный план

Дополнительная общеразвивающая программа	Год обучения	Возраст для зачисления	Кол-во учащихся	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Форма промежуточной аттестации
«Акробатика»	2020-2021	6-10 лет	15	2 часа. Продолжительность занятия 40 мин	34	Выступления на соревнованиях и праздничных концертах.

3. Календарный учебный график

№	Объем и срок освоения программы	Часов в неделю	Сентябрь 2020	Октябрь 2020	Ноябрь 2020	Декабрь 2020	Январь 2021	Февраль 2021	Март 2021	Апрель 2021	Май 2021	Всего часов в год
1	1 год	2	9	7	8	8	5	8	8	9	6	68

4. Содержание программы

Теоретические занятия:

- Физическая культура и спорт в России. Акробатика.
- Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.

Практические занятия:

В «Акробатике» используются базовые акробатические элементы, которые делятся на три основные группы: одиночные, парные, пирамидковые.

К **одиночным упражнениям** относятся прыжковые и статические элементы. Они связаны в основном с сохранением равновесия в определенных позах. Здесь выделяются две подгруппы.

1. Подгруппа статических упражнений.

Это мосты и шпагаты - упражнения с сохранением равновесия с большой площадью опоры и низкое расположение центра масс тела. Данные упражнения способствуют высокому уровню подвижности суставов.

Это **стойки** - упражнения. Связанные с сохранением вертикального положения тела «вверх ногами» в различных условиях опоры: кистями, предплечьями, головой, грудью и др.

Это **равновесия** - упражнения, для которых основой является сохранение определенной позы на одной ноге при разных положениях ноги свободной. При этом развивается хорошая подвижность в тазобедренных и суставах позвоночника и вестибулярная устойчивость.

Это **упоры**- упражнения на определенное фиксирование позы при низком расположении центра масс, но высоком расположении плеч. Трудность их различна. Наиболее легки смешанные упоры: упор лежа, упор стоя на коленях.

2. Для **упражнений динамического характера** особенностью являются «**переворачивания**» в определенном направлении: вперед, назад, в сторону. К ним относятся

- **перекаты и кувырки;**
- **полуперевороты;**
- **перевороты;**

Вторая группа элементов - **парные упражнения**. Они предполагают взаимодействие двух акробатов. Это входы и наскоки, поддержки, упоры, стойки, равновесия, взаимные перемещения партнеров.

3. Третья группа упражнений – **упражнения пирамидковые**. При выполнении пирамид важно учесть следующие **особенности**:

- участие разных по подготовке, возрасту, полу акробатов;
- построение пирамид с облегчающими сигналами и командами руководителя, музыкальным сопровождением;
- широкий диапазон трудных и сложных пирамид для возможности участия детей школьного возраста;
- достаточно высокая эффективность как средство физической подготовки и формирования мотивации и регулярных занятий;
- возможности художественного оформления, выразительности и зрелищности как средства воспитания эстетических вкусов и творчества.

Культурно-массовая работа:

- походы на природу
- выступление на смотре художественной самодеятельности

Контрольные испытания: зачеты по пройденному материалу.

Итоговое занятие.

5. Тематическое планирование

№	Наименование темы	Теоретич. Занятия	Практическ. занятия	Всего часов
1	Физическая культура и спорт в России. Акробатика.	1	-	1
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	3	-	3
3	Акробатика.	0	57	57
4	Культурно – массовая работа.	-	3	3
5	Контрольные испытания.	-	3	3
6	Итоговое занятие.	-	1	1
	ИТОГО	4	64	68

6. Планируемые результаты

К концу года обучающиеся **должны знать:**

- правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении акробатических упражнений;
- характеристику сложных гимнастических и акробатических упражнений;
- технику соединения простых акробатических и гимнастических упражнений в единый номер (этюд);
- основы соединения форм классического танца с акробатическими элементами.

должны уметь:

- выполнять различные гимнастические упражнения
- соединять отдельные акробатические элементы с гимнастическими в единый номер;
- соединять формы классического танца с акробатическими и гимнастическими элементами.

7. Оценочные материалы

**Критерии/уровни оценки сформированности практических умений:
описание уровней сформированности и баллы за них**

Практическая подготовка ребенка: 1. - умение выполнять строевые команды - умение контролировать осанку	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	• низкий уровень: допускает ошибки в выполнении строевых команд;	1
		• средний уровень: допускает незначительные ошибки в выполнении строевых команд,	2
		• высокий уровень: правильно выполняет строевые команды;	3
		• низкий уровень: не может самостоятельно контролировать осанку, нуждается в постоянном контроле со стороны педагога;	1
		• средний уровень: самостоятельно может контролировать осанку непродолжительное время, нуждается в периодическом контроле со стороны педагога;	2
		• высокий уровень: умеет контролировать осанку самостоятельно на протяжении всего занятия;	3
2. умение выполнять простейшие	- равновесие - шпагат прямой и продольный	• низкий уровень: ребенок испытывает серьезные затруднения в выполнении элементов, может выполнить с помощью	1

<p>гимнастические и акробатические элементы</p> <p>3. знание и умение выполнять комплекс упражнений</p>	<p>- мост (на коленях, на предплечьях) - стойка на лопатках - перекаты - кувырок - стойка на голове</p>	<p>педагога; мышечно-слабое выполнение движений; • средний уровень: в основном правильно выполняет простейшие элементы, может выполнять элементы самостоятельно; недостаточно энергичное выполнение движений; • высокий уровень: правильно выполняет простейшие элементы, не испытывает затруднений; энергичное выполнение движений;</p> <p>уровни - по аналогии с п. 2</p>	<p>2</p> <p>3</p> <p>1-3</p>
---	---	---	------------------------------

Виды контроля.

Критериями оценки обучающихся также является:

- регулярность посещения занятий;
- положительная динамика развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения теоретических знаний и умений;
- отсутствие медицинских противопоказаний.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся, являются: выполнение контрольных нормативов по разделам подготовки. Обучающиеся должны пройти зачеты по пройденному материалу в конце каждой учебной четверти.

Формы подведения итогов.

Выступления на муниципальном смотре художественной самодеятельности, на школьных мероприятиях, участие в городских концертных программах.

8. Методические материалы

Материально-техническая база соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Оборудование:

1. Маты прессованные
2. Маты поролоновые (мягкие)
3. Гимнастическая скамейка

4. Шведская стенка
5. Скакалки
6. Гимнастические палки
7. Обручи
8. Мячи-хопы
9. Мячи резиновые разных размеров

Список литературы:

1. Спортивная акробатика: Учебник для институтов физкультуры /Под ред. В.П. Коркина – М.: Физкультура и спорт, 1981
2. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов: Пособие для учителя /Под ред. В.И. Ляха. – М., 2007