МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ» КОМИТЕТА ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ВЕЛИКОГО НОВГОРОДА

СОГЛАСОВАНО:

на заседании педагогического совета МАУДО «ДЮСШ «ЦФР»

Протокол № 3 от 30.06.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ «ДРОСШ «ЦФР» И. о. директора МАУДО «ДРОСШ «ЦФР» Н.С. Бойцова

Приказ от 05.07.2023 г. №78

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный акробат»

Физкультурно-спортивная направленность Базовый уровень сложности

Возраст обучающихся; 5-8 лет Срок реализации:1 учебный год. Составитель программы: тренер-преподаватель Федорова Л.Б.

Великий Новгород 2023 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа дополнительная общеразвивающая программа «Юный акробат» разработана в соответствии с нормативными требованиями на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27 июля 2022 года № 629:
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11. 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые);

с учетом:

- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и Плана мероприятий по ее реализации»;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
 - -. Материала «Юный акробат» Болобана, В. Н.;
 - Материала «Хореография в гимнастике» Лисицкой Т.С.;
- Устава МАУДО «ДЮСШ «ЦФР», утвержденного постановлением Администрации Великого Новгорода от 26.08.2015 № 3634 (с изменениями).

Акробатика — это комплекс упражнений на ловкость, пластичность, прыгучесть, силу и балансировку. Все то, что выделывают акробаты, поражает. Но не всем известно, что за этим великолепием кроется неимоверный труд и годы тяжелых тренировок.

Спортивная акробатика играет важную роль в подготовке спортсменов направлений. этому логическое И есть объяснение: освоение гимнастических элементов способствует формированию ловкости, навыков самостраховки, развивает вестибулярный аппарат, а также воспитывает смелость, решительность, необходимые в любом виде спорта.

Что касается занятий этим видом спорта для детей, то они способствуют укреплению тела, гармоничному физическому развитию и воспитанию личности, таких качеств, как трудолюбие, настойчивость и веру в себя.

Данная программа **адаптирована** для условий Центра физического развития и возрастных особенностей детей 5-8 лет.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по акробатике.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. В процессе занятий акробатикой обучающиеся получат комплекс полезных знаний и навыков, разучат подвижные игры.

Актуальность программы состоит в решении проблемы удовлетворения желания родителей и детей в более качественном физическом развитии для дальнейших занятий различными видами спорта в бюджетных группах по основным программам. В программе учтены основные ценности и цели дополнительного образования по физическому развитию детей Великого Новгорода.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы направлена на гармоничное развитие детей с использованием танцевальных, игровых и соревновательных методов и обусловлена тем, что элементарные танцевальные движения и акробатические элементы являются основополагающими.

Данная программа составлена с учетом рекомендаций по возрастной физиологии, психологии, педагогике, спортивной медицине, гигиене, а также передового опыта обучения и тренировки детей. В нее включены движения и упражнения, которые выполняются в разных исходных положениях, в разном темпе и направлены на развитие чувства ритма, координации движений, гибкости, силы, быстроты, прыгучести, выносливости, функции равновесия, танцевальной памяти, а также для формирования правильной осанки. Таким образом, в программе представлен материал по развитию 7 видов физических способностей.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебнотренировочного процесса начинающих спортсменов на этапе предварительной подготовки в соответствии с возрастом обучающихся.

Ожидаемый результат — потребность в систематических занятиях спортом, повышение уровня общей физической подготовки, теоретических знаний.

Формы проведения промежуточной и итоговой аттестации Тренировочное упражнение, опрос, открытое занятие, тесты.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, 5-8 лет.

Срок реализации программы: 1 учебный год.

Формы занятий: групповые учебно-тренировочные занятия, открытые занятия, показательные выступления.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 астрономическому часу с сентября по май, всего 72 часа.

Место занятий – спортивный зал, зал хореографии.

Формы организации обучения – групповая, наполняемость групп от 5 до 15 человек.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются: опрос, учебные занятия, тестирование.

Цель — создать условия для формирования потребности к систематическим занятиям акробатикой через повышение уровня общей и специальной физической подготовки, танцевальных и акробатических элементов.

Исходя из цели программы, для создания условий развития мотивации в желании заниматься акробатикой предусматривается решение следующих основных задач.

Оздоровительные задачи:

- 1. Формировать правильную осанку и содействовать профилактике плоскостопия, сохранять и развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов;
- 2. Содействовать развитию координации движений, чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умение согласовывать движения с музыкой, формировать навыки выразительности и пластичности.

Образовательные задачи:

- 1. Обучать основам техники акробатики и танцевальных элементов;
- 2. Развивать мышление и познавательную активность, расширять кругозор;
- 3. Подведение итогов в форме контрольных испытаний.

Воспитательные задачи:

- 1. Содействовать физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;
- 2. Воспитывать коммуникативные качества.

Учебно – тематический план обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации,
			теория	прак	контроля
1.	Техника безопасности:	2		тика -	
1.1.	Инструкция № 1 по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Гигиена.		1		Журнал
1.2.	Инструкция № 2 по технике безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Меры предупреждения травм.		1		Журнал
2.	Теоретическая подготовка:	1			
2.1.	Историческая справка о развитии различных видов спорта в России и Великом Новгороде.		0,5		Опрос
2.2.	Места занятий, оборудование и инвентарь.		0,5		Опрос
3.	Практическая подготовка		·		
3.1.	Общая физическая подготовка: - гимнастические упражнения - лёгкоатлетические упражнения - подвижные игры	25		25	Тренировочные упражнения
3.2.	Хореографическая подготовка: - Элементы классического танца - Элементы народного танца - Разновидность ходьбы и бега - Прыжки, повороты, равновесия и т.д.	15		15	Тренировочные упражнения, Открытое занятие
3.3	Специальная техническая подготовка: - Акробатические элементы - Общеразвивающие упражнения с предметами - Легкоатлетические элементы - Упражнения на гибкость и растяжку	27		27	Тренировочные упражнения, Открытые занятия Тестирование
4.	Подведение итогов реализации	2		2	Тестирование
	программы				
	ИТОГО	72	3	69	

Календарный учебный график

Срок	Дата	Дата	Всего	Всего	Кол	Режим занятий
обучения	начала	окончания	учебных	учебных	учебных	
	обучения	обучения	недель	дней	часов	
9	01.09.2023	31.05.2024	36	72	72	2 раза в неделю по 1
месяцев						астрономическому
						часу

Содержание программы

1. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Правила поведения в спортивной школе.

Гигиена одежды и обуви. Закаливание юных акробатов. Техника безопасности на занятиях акробатикой.

Понятия о травмах. Причины травматизма на занятиях акробатикой. Меры предупреждения травм. Страховка, помощь в выполнении элементов акробатики.

2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

История развития спорта, возникновение и развитие спорта. История развития акробатики в мире, в России и Великом Новгороде. Места занятий, оборудование и инвентарь.

3. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Гимнастические упражнения. Строевые упражнения. Стойки «смирно», «вольно»; повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: построения в одну шеренгу (по линии), в круг; в две шеренги, в колонну по одному, два, три и четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук. Поднимание и опускание рук в различных направлениях (вперед, в стороны, назад). Быстрые, рывковые движения прямыми и согнутыми руками. Взмахи руками с последующим мягким опусканием их вниз.

Сгибание и выпрямление рук - стоя, сидя, лежа, в упоре присев, в упоре лежа. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные).

Упражнения для мышц шеи и туловища. Повороты головы и туловища. Наклоны головы и туловища вправо, влево, вперед, назад; наклоны туловища вперед с прямой спиной.

Упражнения для мышц ног. Поднимание и махи ногой вперед, назад, в сторону, стоя, сидя, лежа. Сгибание и разгибание ног стоя, сидя, лежа; полуприседы и приседы; выпады вперед, назад, в стороны.

Сочетание движений руками, туловищем, ногами, головой.

Общеразвивающие упражнения со скакалкой.

Общеразвивающие упражнения с мячом

Упражнения в лазании Лазание по гимнастической стенке, по наклонной гимнастической скамейке. Перелезание через препятствия (снаряды, и т.п.).

Упражнения в равновесии. Ходьба и бег по гимнастической скамейке. Переход в сед, в положение лежа на скамейке. Расхождение вдвоем. Бег и прыжки на скамейке.

Упражнение на гимнастической стенке. Стоя лицом, боком и спиной к стенке - поочередные взмахи ногами. Стоя боком или лицом к стенке, нога на 4-5 рейке - наклоны с касанием руками пола. В висе на верхней рейке - поднимание согнутых и прямых ног; круговые движения ногами; подтягивание в висе и др. Прыжки на 4-5 рейке со сменой ног.

Лёгкоатлетические_упражнения. Ходьба с изменением темпа. Чередование ходьбы с бегом, прыжками (шагом) и преодоление препятствий. Ходьба выпадами. Бег с изменением темпа и ускорениями. Прыжки в длину с места.

Подвижные игры. Эстафеты с бегом: метание, переноска предметов, преодоление препятствий, прыжки с обручем, со скакалкой, с мячом.

Подвижные игры: «Теремок», «Гномик», «Повтори движения», «Делай как я», «Во саду ли в огороде», «Замри», «Удочка» и др.

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Элементы классического танца. Изучение позиции ног – 1,2,3; позиции рук.

Элементы народного танца. Шаги галопа вперёд, в сторону, назад, в соединении со скачками; шаги польки вперёд, назад, с поворотом; элементы русской пляски: основной шаг вперёд, назад, скрестный шаг в сторону - «припадание», «гармошка».

Разновидность ходьбы и бега. Обычная; на носках (вперёд, назад, в сторону); в полуприседе, в приседе; острый шаг на месте; приставной; попеременный; бег медленный и быстрый, на месте, по кругу, змейкой, с высоким подниманием бедра (на месте и с продвижением вперёд).

Прыжки. Прыжки на двух, на одной, с подтягиванием ног, приседе; подскоки с ноги на ногу на месте и в передвижении; толчком двумя прыжок ноги врозь (в стороны); со сменой ног впереди;

Повороты. Переступанием; на одной согнув другую.

Равновесия. Стойка на носках руки на поясе, вперёд, в стороны; у опоры: боковое (без наклона туловища), переднее равновесие «ласточка»

СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Наклоны в седе ноги вместе, врозь, «складка», сед углом; поднимание рук, ног в положении лёжа — на животе, на боку, на спине; упоры — упор присев, упор лёжа, упор на коленях, упор сзади на двух, одной руке, отжимания; наклоны вперёд стоя ноги вместе, врозь; из упора на коленях — выгибание и прогибание туловища; наклоны назад из стойки на коленях, в стойке ноги врозь, наклоны в стороны, круговые движения туловищем; полушпагаты, шпагаты.

Акробатика. Перекаты в группировке вперед, назад, в сторону. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках с опорой руками о поясницу. Мост из положения лёжа. Стойка на голове и руках у опоры. Стойка на руках у опоры. «Колесо»

4. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Тестирование

Перечень информационного обеспечения:

- 1. Болобан, В. Н. Спортивная акробатика: учеб. пособие для студентов ин-тов физ. культуры / В. Н. Болобан. Киев:Выща школа, 1988. 167 с.
- 2. Болобан, В. Н. Юный акробат / В. Н. Болобан. Киев : Здоров'я, 1982. 160 с.
- 3. Болобан, В. Н. Динамическая устойчивость системы тел при выполнении упражнений парной акробатики / В. Н. Болобан // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. -2010.- N 27.- C.30-38.
- 4. Болобан, В. Н. Система обучения движениям в сложных условиях поддержания статодинамической устойчивости: автореф. дис ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В. Н. Болобан; Киев. гос. ин-т физ. культуры. Киев, 1990. 47 с.
- 5. Гимнастика: учеб. пособие для ун-та физ. культуры и фак. физ. воспитания пед. вузов Респ. Беларусь / В. М. Миронов [и др.]; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры; под общ. ред. В. М. Миронова. Минск: БГУФК, 2007. 254 с.
- 6. Гимнастика. Методика преподавания : учеб. для студентов вузов по специальности физ. культуры, спорта и туризма / В. М. Миронов [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. Минск: Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2018. 334 с.
- 7. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике: учеб. пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. 2-е изд., испр. и доп. М.: Юрайт, 2019. 240 с.
- 8. Морозевич, Т. А. Базовая подготовка юных акробатов: учеб. пособие для студентов вузов / Т. А. Морозевич, В. М. Миронов. Минск: БГАФК, 2003. 109 с.
- 9. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов : монография / В. Н. Платонов. М. : Спорт, 2019. 656 с.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА:

- 1. Барышникова Т. Игры на воздухе, СПб.: «Кристалл» «Корона принт» 1998г.
- 2. Гаврилова Е.С. Музыкальные игры, СПб.: 2005г.
- 3. Деркач А.А, Исаев А.А. Творчество тренера М.: Физкультура и спорт, 1982г.
- 4. Коркин, В. П. Акробатика. Каноны терминологии / В. П. Коркин,
- В. И. Аракчеев. М.: Физкультура и спорт, 1989. 144 с.
- 5. Кенеман А.В., Осокина Т.И. Детские народные подвижные игры, М.: «Просвещение» «Владос», 1995г.
- 6. Леднев В.С. Содержание образования: сущность, структура, перспективы. М., 1991г.
- 7. М.Л. Лазарев, Программа «Здравствуй» М.: «Просвещение», 2003г.
- 8. Новиков Е.Г. Ж. "Физкультура и спорт", Москва, 2008г.
- 9.Осокина Т. И., Методические рекомендации, М.: «Просвещение» «Владос», 1998г.
- 10. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет, М.: «Просвещение» , 1998г.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ВОСПИТАННИКОВ

- 1. Болобан, В. Н. Спортивная акробатика: учеб. пособие для студентов ин-тов физ. культуры / В. Н. Болобан. Киев:Выща школа, 1988. 167 с.
- 2. Болобан, В. Н. Юный акробат / В. Н. Болобан. Киев : Здоров'я, 1982.-160 с.
- 3. Болобан, В. Н. Динамическая устойчивость системы тел при выполнении упражнений парной акробатики / В. Н. Болобан // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. -2010.- N 2.- C.30-38.
- 4. Болобан, В. Н. Система обучения движениям в сложных условиях поддержания статодинамической устойчивости: автореф. дис ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / В. Н. Болобан ; Киев. гос. ин-т физ. культуры. Киев, 1990.-47 с.

Приложение 1

Контрольные тесты, определяющие общую физическую и специальнотехническую подготовленность учащихся

Показатели	«3»	«4»	«5»
физической			
подготовленно			
сти			
Мост из	Руки и ноги	Слегка	Мост с прямыми руками
положения	сильно	согнутые руки	
лежа	согнуты	и ноги	
Прыжки в	70	80	90
длину с места			
Равновесие	3	4	5
«проба			
Ромберга»			
(сек.)			
Прыжок со	Смена ног	Смена ног	Смена прямых ног на
сменой ног	(слегка	(слегка	уровне 90°
	согнутых)	согнутых)	
	ниже 45°	выше 45°	
Наклон вперед,	Прямые ноги,	Прямые ноги,	Касание грудью прямых
сидя на полу	расстояние	расстояние	НОГ
«складка»	между	между	
	туловищем и	туловищем и	
	ногами 13-20	ногами 8-12 см	
	СМ		
Шпагат (на	С опорой	Неполное	Шпагат (на одну ногу)
одну ногу)	руками о пол	касание,	
		расстояние до	
		пола	

Учащиеся, набравшие не менее 11 баллов, считаются освоившими программу.

Приложение 2

Календарный учебный график

No	Месяц	Календарны Тема занятий	Кол	Место	Форма контроля	
п/ п	·		Форма занятий	-во час ов	проведения	
1	Сентябрь	Инструкция № 1 по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Гигиена	Рассказ-беседа	1	Зал хореографии	Опрос
2	Октябрь	Инструкция № 2 по технике безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Меры предупреждения травм.	Рассказ-беседа	1	Зал хореографии	Опрос
3	Ноябрь	Историческая справка о развитии различных видов спорта в России и Великом Новгороде.	Рассказ-беседа	0,5	Зал хореографии	Опрос
4	Декабрь	Места занятий, оборудование и инвентарь, правила использования инвентаря и оборудования, правила поведения.	Рассказ-беседа	0,5	Зал хореографии	Опрос
5	Январь	Гимнастические упражнения, легкоатлетические упражнения, подвижные игры, музыкальные игры	Показательные выступления	30	Спортивный зал	Опрос, тренировочное упражнение
6	Февраль	Элементы классического и народного танца	Тренировочное упражнение	10	Зал хореографии	тренировочное упражнение
7	Март	Гимнастические упражнения	Тренировочное упражнение	10	Зал хореографии	тренировочное упражнение
8	Апрель	Легкоатлетические элементы Акробатические элементы Гимнастические упражнения	Показательные выступления	10	Зал хореографии	тренировочное упражнение
8	Май	Упражнения для туловища и ног	Тренировочное упражнение	5	Зал хореографии	тренировочное упражнение
1 0	Май	Контрольные тесты	Промежуточно е тестирование. Контрольные тесты	4	Спортивный зал	Тесты Запись в журнале
		Всего	72			