

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 291
Красносельского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБОУ СОШ № 291
Решение от 30.08.2018
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 131 от 30.08.2018

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
« СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ »**

Возраст учащихся: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год

**Разработчик - составитель: педагог дополнительного образования
Тихонова Мария Александровна**

Санкт-Петербург

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность: физкультурно-спортивная

Актуальность: программа служит основным документом для решения задач физического воспитания и совершенствования двигательных навыков детей школьного возраста, и имеет спортивную направленность.

Занятия по спортивной акробатике призваны осуществлять физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу среди детей и подростков, направленную на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие; способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению высокого уровня спортивных результатов.

Отличительные особенности программы: главной особенностью программы является то, что она рассчитана на индивидуальную и коллективную работу с учащимися. По программе идет скоординированная деятельность всех направлений деятельности, направленных на достижение единой цели. Учитывая индивидуальные и возрастные особенности воспитанников, подбираются необходимые развивающие упражнения, и составляется индивидуальная программа каждому воспитаннику.

Адресат программы: учащиеся 5-7 лет

Объем и срок реализации программы:

Данная программа рассчитана на один учебный год.

Продолжительность освоения 208 часа.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа, с перерывом не менее 10 мин.

Цель программы – систематизация подготовки воспитанников в группах начальной подготовки, улучшение качества тренировочного процесса, увеличение количественного состава занимающихся.

Задачи спортивной подготовки в спортивной акробатике в самом общем виде сводятся к следующему:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанья;
- обучение акробатическим упражнениям входящих в программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о спорте и физической подготовке, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, товарищества и взаимопомощи;
- воспитание и развитие познавательных потребностей и творческих способностей.

Задачи

Образовательные:

- Способствовать формированию общей культуры детей.
- Формировать знания, умения и навыки по спортивной акробатике.
- Дать представление о профессиональном и любительском танцевальном искусстве.

Развивающие:

- Развивать физические данные воспитанника (эластичность мышц, подвижность суставов, координацию, ловкость, исправление осанки).
- Развивать чувство ритма и музыкальность.
- Развивать артистизм и выразительность движений.
- Развивать умение свободно двигаться и ориентироваться в пространстве.

Воспитательные:

- Воспитать эстетический и художественный вкус, культуру поведения.
- Воспитывать любовь и уважение к искусству и спорту.
- Воспитывать и развивать творческую активность, целеустремленность, ответственность и лидерские качества воспитанника.

Организационно – педагогические условия реализации программы

Условия приема: принимаются все желающие без медицинских показаний, со справкой от врача, не имеющие физиологических патологий опорно-двигательного аппарата и прошедшие тестирование физических показателей (проверка гибкости, силы, координации).

Программа занятий составлена в соответствии с возрастными психолого-педагогическими особенностями обучающихся. Программа важна тем, что социальная и личностная адаптация, самореализация и самовыражение, развитие уверенности в себе являются необходимой основой для дальнейшей деятельности учащихся и реализации своих физических способностей.

Условия формирования группы - программа рассчитана на индивидуальную и коллективную работу с разновозрастными учащимися от 5 до 7 лет.

Количественный состав группы -15-20 человек.

Особенности организации образовательного процесса – В процессе обучения развиваются физические данные учащихся, формируются необходимые технические навыки, накапливается определенный запас лексики. Занятия спортивной акробатикой оказывают также общеобразовательное воздействие: у учеников вырабатываются такие качества, как трудолюбие, целеустремленность, творческая дисциплина, коллективизм.

Этапы работы по программе:

1 этап (начальный)	3 мес	Иметь общее представление о спортивной акробатике, история возникновения;
2 этап (основной)	3 мес	Уметь выполнять простейшие акробатические и хореографические элементы;
3 этап (заключительный)	3 мес	Знать связь занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;

На первом этапе

Учащие знакомятся с особенностями спортивной акробатике, техникой безопасности и знакомство с физическими возможностями.

На втором этапе

Учащиеся знакомятся со своими физическими возможностями. Под руководством преподавателя совершенствуют свои способности, занимаются отработкой элементов. Изучают основы хореографии.

На третьем этапе

Изучение материалов осуществляется в самостоятельной работе, отработке элементов и комбинаций. Овладевают показательными выступлениями.

Формы организации деятельности учащихся на занятии - в ходе реализации программы сочетается групповая (постановка упражнения) и индивидуальная работа (выполнение нормативов, участие в соревнованиях).

Формы проведения занятий -

1. Теоретические занятия:

- обобщающие теоретические занятия по темам, дающим представления об основных особенностях спортивной акробатики, акробатическим упражнениям и современной хореографии; знакомство с результатами самых значимых спортсменов истории;
- теоретические сведения о различных упражнениях, их технике исполнения и основных ошибках;
- теоретические знания по соревновательной деятельности и правилам спортивной акробатике.

2. Практические занятия:

Занятия проводятся по следующим дисциплинам:

- акробатические элементы;
- хореография;
- упражнения на гибкость и силу;
- работа в парах;
- музыкальное сопровождение

3. Индивидуальные занятия:

Учитывая принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей, каждому ребёнку требуются индивидуальные занятия по:

- акробатическим элементам;
- парная акробатика;
- хореографии.

Это необходимо для выравнивания возможностей детей.

4. Отчетные фестивали и внутриклубные соревнования

- постановка группового танца;
- подготовка соревновательной композиции;
- умение держать себя в состоянии конкурентоспособности;

Это способствует закреплению изученного материала, даёт учащимся возможность поделиться своими знаниями и спортивными умениями с публикой. Публичные выступления играют большую роль в психологическом становлении личности – умение сосредоточиться, сконцентрироваться, преодолеть страх перед большой аудиторией.

5. Игровые занятия:

- игры – конкурсы на лучшее исполнение элемента, упражнения, танца;
- на лучшее придумывание элементов, танцевальных движений;
- импровизационно-игровые моменты в процессе подготовки номеров.

Материально – техническое обеспечение:

Материально - техническое оснащение занятий по спортивной акробатике должно соответствовать определенным нормам и требованиям. Покрытие должно быть хорошего качества, отвечающая последним правилам спортивной акробатике. Оснащение зала для занятий следующее:

- спортивный зал с ковровым покрытие;
- гимнастические маты;
- музыкальный центр - 1 штука;
- зеркала
- концертные костюмы.

Кадровое обеспечение – педагог руководитель объединения, реализующий данную программу владеет следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает специальным физкультурно-педагогическим образованием;
- владеет навыками и приёмами обучения необходимых занятий;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызывать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности воспитанников;
- умеет видеть и раскрывать спортивные способности воспитанников.

Планируемые результаты

Предметные

- устойчивый интерес к спорту, гимнастике и различным упражнениям спортивной деятельности;
- общее понятие о значении спортивной акробатике в жизни человека,
- знание основных закономерностей гимнастики на примере изученных упражнений, общее представление о спортивной акробатике
- элементарные умения и навыки в различных видах учебно-творческой деятельности.
- по истечении срока обучения (1 год) по программе Спортивная акробатика, получив знания и навыки, учащиеся имеют возможность реализовать свои умения в соревновательной деятельности.

Личностные

- развитие физических качеств
- реализация спортивных навыков в процессе коллективного (или индивидуального) развития при изучение упражнений;
- позитивная самооценка своих спортивных возможностей.

- Учащиеся занимающиеся по данной программе участвуют в районных, областных фестивалях и конкурсах, в мероприятиях школы, а также знакомятся с работой других детских коллективов, что безусловно, расширяет кругозор детей, эстетически развивает их, будит инициативу и стремление к самосовершенствованию

Метапредметные

-ориентация в культурном многообразии окружающей действительности, участие в творческой жизни класса, школы, города и др.;

-опыт полученный в спортивной акробатике (умение уверенно чувствовать себя на ковре, правильно выполнять технику упражнения) будет востребован в жизни и поможет чувствовать себя комфортно в любой социальной среде, а также повлиять на выбор профессии.

- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных технических задач задач;

- наблюдение за разнообразными явлениями жизни и спорта в учебной и внеурочной деятельности.

1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Техника выполнения элементов начальной акробатики	66	5	61
2.	Техника выполнения элементов начальной хореографии	45	2	43
3.	Постановка и отработка композиций, подготовка к	28	-	28

	соревнованиям			
4.	Общая и специальная физическая подготовка	50	2	48
5.	Техника безопасности на занятиях	8	2	6
6.	Врачебный контроль, самоконтроль и гигиенические условия	3	1	2
7.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	8	-	8
	Итого	208	12	196

средняя общеобразовательная школа № 291
Красносельского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТ

УТВЕРЖДЕН

Протоколом педагогического совета приказом № ____ от _____ 20__ г

№ ____ от _____ 20__ г

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

к программе Спортивная акробатика

на 2018-2019 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения По программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	С 11.09.2018г	30.05.2019	36	208	3 раза в неделю по 2 академических часа

II. Промежуточный и итоговый контроль/аттестация освоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

-Входной контроль - проводится при формировании группы – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка: **(сентябрь)**

-Промежуточный контроль – проводится по окончании изучения темы, в конце полугодия, года **(декабрь)**

-Итоговый контроль - проводится в конце обучения по программе – проверка освоения программы, учет изменений качеств личности каждого ребенка **(май)**

Формы проведения диагностики и контроля:

-Наблюдение детей в процессе учебных занятий, отчетных фестивалей, соревнований.

-Открытые занятия (контрольные, итоговые) для родителей, педагогов, специалистов, администрации.

-Сравнительный анализ.

III. Режим работы в период школьных каникул:

Занятия проводятся по расписанию в форме групповых занятий, участия в соревновательной деятельности, конкурсах и фестивалях спортивной деятельности.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной
(общеразвивающей) программе
Спортивная акробатика

Цель– систематизация подготовки воспитанников в группах начальной подготовки, улучшение качества тренировочного процесса, увеличение количественного состава занимающихся.

Задачи

Образовательные:

- Способствовать формированию общей культуры детей.
- Сформировать знания, умения и навыки по спортивной акробатике.
- Дать представление о профессиональном и любительском танцевальном искусстве.

Развивающие:

- Развивать физические данные воспитанника (эластичность мышц, подвижность суставов, координацию, ловкость, исправление осанки).
- Развивать чувство ритма и музыкальность.
- Развивать артистизм и выразительность движений.
- Развивать умение свободно двигаться и ориентироваться в пространстве.

Воспитательные:

- Воспитать эстетический и художественный вкус, культуру поведения.
- Воспитывать любовь и уважение к искусству и спорту.
- Воспитывать и развивать творческую активность, целеустремленность, ответственность и лидерские качества воспитанника.

Особенность программы I года обучения:

Срок обучения основной спортивной акробатике составляет 1 год, по истечении этого времени основной учебный материал программы является освоенным, дети овладевают основными понятиями, терминами, знаниями, умениями, которые образуют прочный фундамент для дальнейшего обучения.

Методы и формы обучения:

- Словесный метод обучения (рассказ, беседа, объяснение, описание, анализ, указания, обсуждение).
- Наглядный метод обучения (показ, наблюдение, зеркальное изображение).
- Метод практический (подводящие упражнения, имитационные упражнения, направляющая помощь преподавателя, выполнение основ техники, в комбинациях упражнений, упражнения на развитие двигательных качеств в условиях близких к соревновательным условиям).

Ожидаемые результаты I первого года обучения

Ожидаемые результаты

Одним из основных результатов обучения всего курса данной программы должно стать воспитание у детей интереса к спорту, формирование потребности в самостоятельной спортивной деятельности. Важным параметром успешного обучения является устойчивый интерес к занятиям, который проявляется в регулярном посещении занятий каждым учеником, стабильном составе групп. Эти показатели постоянно анализируются педагогом и позволяют ему корректировать свою работу.

- В конечном итоге, успех обучения характеризуются участием ребят на соревнованиях, фестивалях, где они могут показать уровень профессиональной подготовки.
- Обучаясь по данной программе ребенок должен овладеть определенным объемом знаний, умений и навыков:

1 этап

1 год обучения:

- Иметь общее представление о спортивной акробатике, история возникновения;
- Уметь выполнять простейшие акробатические и хореографические элементы;
- Знать связь занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- Уметь слушать музыку;

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
 средняя общеобразовательная школа № 291
 Красносельского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

УТВЕРЖДЕНО

Протоколом педагогического совета

приказом № ___ от _____ 20__ г

№ ___ от _____ 2018г

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Спортивная акробатика

№ п/п	Дата	Содержание	Теория	Практика	Всего
Раздел 1: «Спортивная акробатика» - 2ч					
1.	11.09.2018	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. История возникновения спортивной акробатике;	2		2
Раздел 2: «Диагностика спортивных качеств» - 8ч					
2.	13.09.2018	Упражнения на проверку осанки; Сдача стартовых нормативов.		2	2
3.	15.09.2018	Упражнения на проверку силовых качеств в мышечных группах нижней части тело;		2	2
4.	18.09.2018	Упражнение на гибкость		2	2
5.	20.09.2018	Упражнения на координацию		2	2
Раздел 3: «Основные упражнения спортивной акробатике» - 84 ч					
6.	22.09.2018	Техника выполнения прыжков, поворотов;		2	2
7.	25.09.2018	Техника выполнения прыжков, поворотов;		2	2
8.	27.09.2018	Упражнения на развитие силовых качеств в мышечных группах верхнего плечевого пояса;		2	
9.	29.09.2018	Изучение разновидностей ходьбы;		2	2

№ п/п	Дата	Содержание	Теория	Практика	Всего
10.	02.10.2018	Изучение разновидностей прыжков;		2	2
11.	04.10.2018	Изучение группировки и перекатов;		2	2
12.	06.10.2018	Упражнения на развитие фазы отталкивания в прыжках;		2	2
13.	09.10.2018	Упражнения на развитие показателей гибкости;		2	2
14.	11.10.2018	Упражнение на развитие силовых качеств в мышечных группах спины;		2	2
15.	13.10.2018	Упражнения на развитие координации;		2	2
16.	16.10.2018	Изучение слитности выполнения перекатов и кувырок;		2	2
17.	18.10.2018	Изучение базовых хореографических шагов;		2	2
18.	20.10.2018	Разновидности бега;		2	2
19.	23.10.2018	Упражнения направленные на развитие равновесия;		2	2
20.	25.10.2018	Совершенствование упражнения перекаат-кувырок		2	2
21.	27.10.2018	Ознакомление и изучение разновидностей шпагатов		2	2
22.	30.10.2018	Круговая тренировка направленная развитие скоростно-силовых качеств		2	2
23.	01.11.2018	Закрепление базовых шагов ходьбы		2	2
24.	03.10.2017	Изучение комбинации прыжок-кувырок		2	2
25.	06.11.2017	Упражнения направленные на развитие показателей гибкости		2	2
26.	08.11.2017	Упражнения на развитие силовых качеств в мышечных группах нижней части тело;		2	2
27.	10.11.2017	Упражнения на развитие		2	2

№ п/п	Дата	Содержание	Теория	Практика	Всего
		силовых качеств в мышечных группах в верхней части плечевого пояса;			
28.	13.11.2017	Упражнение на развитие силовых качеств в мышечных группах спины;		2	2
29.	15.11.2017	Упражнение на развитие силовых качеств в мышечных группах брюшного пресса;		2	2
30.	17.11.2017	Изучение комбинации пережат-кувырок-прыжок		2	2
31.	20.11.2017	Разучивание номера на показательное выступление		2	2
32.	22.11.2017	Повторение базовых хореографических шагов и соединение с изученными гимнастическими упражнениями		2	2
33.	24.11.2017	Разучивание номера на показательное выступление		2	2
34.	27.11.2017	Закрепление изученного материала и подготовка к открытому уроку		2	2
35.	29.11.2017	Открытый урок		2	2
36.	01.12.2017	Разучивание номера на показательное выступление		2	2
37.	04.12.2017	Упражнения направленные на укрепление мышечных групп брюшного пресса		2	2
38.	06.12.2017	Изучение работы со скакалкой на месте		2	2
39.	08.12.2017	Изучение работы скакалкой в движении (ходьба)		2	2
40.	11.12.2017	Изучение работы скакалкой в движении (бег)		2	2
41.	13.12.2017	Повторение и изучения новых хореографических шагов		2	2
42.	15.12.2017	Изучения прыжков на возвышенность и с нее		2	2

№ п/п	Дата	Содержание	Теория	Практика	Всего
43	18.12.2017	Закрепление прыжков на возвышенность и с нее		2	2
44	20.12.2017	Упражнения в парах на месте и в движении (ходьба, бег)		2	2
45	22.12.2017	Упражнения на развитие координации		2	2
46	25.12.2017	Промежуточная сдача контрольных нормативов		2	2
47	27.12.2017	Показательное выступление		2	2
Раздел 4: «Подготовка к соревновательной деятельности» - 58 ч					
48	10.01.2018	Инструктаж по технике безопасности. Подготовка к соревнованиям.	2		2
49	12.01.2018	Упражнения направленные на развитие силы отталкивания в прыжке		2	2
50	15.01.2018	Упражнения на изучение перемещений по площадке		2	2
51	17.01.2018	Изучение комбинации с перекатами, прыжками, кувырками, бегом		2	2
52	19.01.2018	Изучение кувырка назад (перекат и постановка рук)		2	2
53	22.01.2018	Изучение кувырка назад (отталкивание руками и приземление на ноги)		2	2
54	24.01.2018	Закрепление изученных фаз в кувырке назад		2	2
55	26.01.2018	Совершенствование кувырка назад		2	2
56	29.01.2018	Изучение комбинации кувырок вперед-прыжок-кувырок назад		2	2
57	31.01.2018	Изучение прыжков на месте		2	2
58	02.02.2018	Закрепление изученных прыжков на месте		2	2
59	05.02.2018	Совершенствование прыжков на месте		2	2
60	07.02.2018	Изучение поворотов на месте		2	2

№ п/п	Дата	Содержание	Теория	Практика	Всего
61	09.02.2018	Закрепление поворотов на месте		2	2
62	12.02.2018	Совершенствование поворотов на месте		2	2
63	14.02.2018	Совершенствование всех изученных элементов		2	
64	16.02.2018	Подготовка к открытому уроку		2	2
65	19.02.2018	«Открытый урок»		2	2
66	21.02.2018	Изучение колеса		2	2
67	26.02.2018	Закрепление изученного колеса вперед		2	2
68	28.02.2018	Совершенствование колеса		2	2
69	02.03.2018	Изучение мостика		2	2
70	05.03.2018	Закрепление изученного элемента		2	2
71	07.03.2018	Повтор колеса и прыжков		2	
72	12.03.2018	Повтор поворотов и кувырков		2	2
73	14.03.2018	Повтор и совершенствование комбинации		2	2
74	16.03.2018	Повтор и совершенствование комбинации		2	2
75	19.03.2018	Подготовка к сдаче комбинации		2	2
76	21.03.2018	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов.		2	2
Раздел 5: «Изучение хореографии» - 56 ч					
77	23.03.2018	Изучение шага польки		2	2
78	26.03.2018	Совершенствование шага полька		2	2
79	28.03.2018	Изучение шага галоп		2	
80	30.03.2018	Совершенствование шага галоп		2	2
81	02.04.2018	Изучение хореографических прыжков		2	2

№ п/п	Дата	Содержание	Теория	Практика	Всего
82	04.04.2018	Совершенствование хореографических прыжков		2	2
83	06.04.2018	Соединение изученных хореографических шагов и прыжков		2	2
84	09.04.2018	Соединение хореографических движение с акробатическими элементами		2	2
85	11.04.2018	Соединение хореографических движение с акробатическими элементами		2	2
86	13.04.2018	Изучение хореографических поворотов на месте		2	2
87	16.04.2018	Совершенствование хореографических поворотов на месте		2	2
88	18.04.2018	Изучение хореографических поворотов с продвижение		2	2
89	20.04.2018	Совершенствование хореографических поворотов в движении		2	2
90	23.04.2018	Соединение изученных хореографических поворотов		2	2
91	25.04.2018	Соединение хореографических движение с акробатическими элементами		2	2
92	27.04.2018	Изучение итоговой комбинации		2	2
93	30.04.2018	Закрепление комбинации		2	2
94	02.05.2018	Совершенствование комбинации		2	2
95	04.05.2018	Совершенствование изученных базовых хореографических шагов		2	2
96	07.05.2018	Освоение переходов от хореографических шагов к изученным акробатическим движениям в показательном		2	2

№ п/п	Дата	Содержание	Теория	Практика	Всего
		упражнении;			
97	14.05.2018	Закрепление соединения хореографических шагов и изученных акробатических движений		2	2
98	16.05.2018	Совершенствование соединения хореографических шагов и изученных акробатических движений		2	2
99	18.05.2018	Разучивание итогового номера к показательным выступлениям		2	2
100	21.05.2018	Разучивание итогового номера к показательным выступлениям		2	2
101	23.05.2018	Закрепление итогового номера к показательным выступлениям под музыкальное сопровождение		2	2
102	25.05.2018	Итоговая аттестация контрольных нормативов		2	2
103	28.05.2018	Совершенствование итогового номера		2	2
104	30.05.2018	«Открытый урок». Подведение итогов		2	2
ИТОГО			4	208	

ПЛАН УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Название мероприятия	Номер группы	Сроки	Место проведения	Примечание
1.	Участие в соревнованиях «Зимушка зима»	№ 1	16 декабря	Г. Спб	
2.	Участие в концерте посвященном новому году «Новогодняя сказка»	№ 1	23 декабря	СПб Школа Бизнеса, ул. Маршала Захарова 14	
3.	Участие во 2 открытом турнире по спортивной акробатике «Юный акробат»	№ 1	март	СПб Школа Бизнеса, ул. Маршала Захарова 14	
4.	Участие в фестивале СК «Феникс» «Фестиваль юный звездочки»	№ 1	май	СПб Школа Бизнеса ул. Маршала Жукова 43 к. 2	
5.	Итоговые тесты	№ 1	май	ГБОУ СОШ №291	
6.					

5. ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

№ п/п	Название мероприятия	Номер группы	Сроки	Место проведения	Примечание
1.	Родительское собрание Тема: «О задачах кружка в новом учебном году,	№ 1	сентябрь	ГБОУ СОШ №291	

	планирование совместной работы. Выбор родительского комитета Клуба»				
2.	Родительское собрание Тема: «Обсуждение календарного плана соревнований на новый учебный год»	№ 1	октябрь	ГБОУ СОШ №291	
3.	Открытый урок	№ 1	ноябрь	ГБОУ СОШ №291	
4.	Организация и проведение Новогоднего праздника «Новогодняя сказка»	№ 1	декабрь	СПб Школа Бизнеса ул. Маршала Жукова 43 к. 2	
5.	Родительское собрание Тема: «Участие воспитанников в городских соревнованиях, конкурсах»	№ 1	февраль	ГБОУ СОШ №291	
6.	Организация и проведение фестиваля «Юные звездочки»	№ 1	май	СПб Школа Бизнеса ул. Маршала Жукова 43 к. 2	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие:

Теория: Беседа, рассказ о возникновении спортивной акробатики, правила техники безопасности.

Практика:

Общая физическая подготовка – упражнения на формирование осанки, общеразвивающие упражнения, общая партнерная разминка.

Специально физическая подготовка (СФП)- это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей (иногда их называют двигательными или психомоторными):

1. Координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкости, способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;

2. Гибкость – подвижность в суставах, способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно;

3. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статистических и динамических движениях;

4. Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;

5. Прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания;

6. Равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статистических и динамических упражнениях;

7. Выносливость – способность противостоять утомлению;

Основными средствами СФП являются: общеразвивающие упражнения, элементы классического тренажера, акробатические упражнения, а так же специальные упражнения:

- На ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения в парах;

- На гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- На силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.

- На быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений, при выполнении основных упражнений;

- На прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- На равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения

вестибулярного аппарата, с включенным зрением, на уменьшенной или повышенной опоре;

- На выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

- С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

1. Разминка;
2. На гибкость;
3. На быстроту;
4. На прыгучесть;
5. На координацию;
6. На равновесие;
7. На силу;
8. На выносливость.

2. Техника выполнения элементов начальной акробатики 1 год обучения:

Элементы акробатики:

1. перекаты вперед и назад в группировке
2. кувырок вперед в группировке
3. кувырок назад в группировке
4. кувырок, вперед согнувшись в складку
5. кувырок назад с прямых ног в группировке.
6. колесо на обе ноги

Статика:

1. стойка на лопатках
2. стойка на голове в группировке
3. ласточка, флажок на обе ноги
4. стойка на руках у стенки
5. угол ноги вместе в группировке на стоялках

Гибкость:

1. 3 шпагата не менее чем на 1 балл
2. мост (можно из И.П. лежа) не менее чем на 2 балла
3. складка ноги вместе и врозь

Техника выполнения элементов начальной хореографии.

1. галоп с левой и правой
2. галоп правым и левым боком
3. прыжок прогнувшись
5. прыжок с поворотом 180
6. бег с прямыми ногами
7. прыжок ножницы

Постановка и отработка композиций, подготовка к соревнованиям.

«Юный акробат» 1 год обучения (3-6 лет). В программу входит одно упражнение, которое выполняется без музыкального сопровождения:

1. кувырок вперед в группировке,
2. стойка на лопатках (3 секунды),
3. перекат вперед - сесть,
4. флажок (3 секунды),
5. кувырок вперед с прямых ног – сесть,
6. складка (3 секунды) – лечь,
7. мост (3 секунды) – лечь,
8. перекат на живот – корзинка,
9. прыжком через упор присев – встать.

Подготовительная часть:

I фрагмент — упражнения «по кругу»:

1-я серия — спортивные виды ходьбы и бега (с носка, на носках, на пятках, в приседе, бег, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени);

2-я серия — специфические формы ходьбы и бега (мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий);

3-я серия — танцевальные шаги, соединения и комбинации.

II фрагмент — упражнения у опоры и на середине:

4-я серия — общеразвивающие упражнения, преимущественно для развития подвижности в суставах ног — голеностопных, коленных и тазобедренных («снизу вверх») и туловища — шеи, плечевых суставов, грудного и поясничного отдела позвоночника («сверху вниз»);

5-я серия — хореографические упражнения: голоп, полька

III фрагмент—упражнения на середине:

6-я серия — упражнения для рук: классические, специфические, народно-характерные, современные;

7-я серия — специфические упражнения (волны, взмахи, расслабления);

8-я серия — упражнения в равновесии;

9-я серия — повороты на двух и одной;

10-я серия — соединения наклонов, равновесия, поворотов, волн и взмахов.

IV фрагмент — прыжки:

11-я серия — упражнения на развитие прыгучести (маленькие прыжки);

12-я серия — амплитудные прямые прыжки;

13-я серия — прыжки с вращениями (с поворотом и перекидные);

14-я серия — прыжковые соединения;

15-я серия — соединения прыжков с другими движениями.

Основная часть:

Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости, координации с помощью специальных комплексов упражнений.

Упражнения для развития быстроты:

1. Махи ногами, с постепенным увеличением частоты движений в течение 5 – 10 секунд.
2. Пробег отрезков 10-15 метров в максимальном темпе.
3. Прыжки на скакалке со сменой ритма вращения скакалки.
4. «Пятнашки ногами» – игра.

Упражнения на развитие силы:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на четыре счета.
2. Подтягивание на перекладине.
3. Прыжки в высоту с глубокого приседа.
4. Упражнение на развитие силы брюшного пресса.
5. Приседания.

6. Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы).

7. Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением.

8. Лазанья с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев).

9. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. 10. Подтягивание в висе стоя и лежа.

11. Отжимание, лежа с опорой на гимнастическую скамейку.

12. Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).

13. Прыжки вверх вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик.

14. Переноска партнера в парах.

15. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

Упражнения на развитие ловкости.

1. Прыжки с поворотами на 180 градусов и 360 градусов.

2. Прыжки в сторону.

3. Прыжки в высоту с разным положением рук.

4. Подвижные и спортивные игры.

Упражнения на развитие гибкости.

1. Наклоны вперед из положения, сидя с помощью и без помощи партнера.

2. Шпагат: а) поперечный б) продольный.

3. Мостик.

4. Широкие стойки на ногах.

5. Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахом ногами.

6. Наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.

7. Выпады и полушпагаты на месте.
8. “Выкруты” с гимнастической палкой, скакалкой.
9. Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.
10. Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища.

Упражнения на развитие выносливости.

1. Непрерывный бег.
2. Прыжки на скакалке (дозировка устанавливается с зависимости от индивидуальной подготовленности).

Упражнения на развитие координации.

Подскоки и прыжки:

1. двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении) на месте и с продвижением в разных направлениях (с осторожностью выполнять перемещения в стороны);
2. с переменной положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др. (не рекомендуется выполнять больше 4 прыжков на одной ноге подряд);
3. сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями

Упражнения для формирования осанки.

1. Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.
2. Виды стилизованной ходьбы под музыку.
3. Комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановки головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа.
4. Комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы и технологии

Контрольные нормативы для первого года обучения.

Практика.

Мальчики.

№ п/п	Нормативы	Шкала оценок
1.	Подтягивание на высокой перекладине	«5» - 5раз «4» - 3 раз «3» - 2 раз
2.	Акробатика: Переворот в сторону – кувырок вперед – кувырок назад – перекат в стойку на лопатках – перекат вперед	«5» - 9,0-10,0 «4» - 8,0-8,95 «3» - 7,0-7,95
3.	Прыжок в длину с места	«5» - 1.4 «4» - 1.3 «3» - 1.2
4.	Мост Положение рук и ног вертикально Положение рук до 45 градусов Положение рук менее 30 градусов	«5» «4» «3»
5.	Шпагаты продольные и поперечный Касание опоры бедрами Неполное касание опоры бедрами (10 см.) Касание опоры голенью	«5» «4» «3»
6.	Наклон вперед из седа ноги врозь Касание пола всеми точками тела Туловище почти касается пола плечами Туловище почти касается пола (10 см.)	«5» «4» «3»

Девочки.

№ п/п	Нормативы	Шкала оценок
1.	Отжимания	«5» - 7 раз «4» - 6 раз «3» - 5 раз
2.	Акробатика: Переворот в сторону – кувырок вперед – кувырок назад – перекат в стойку на лопатках – перекат вперед	«5» - 9,0-10,0 «4» - 8,0-8,95 «3» - 7,0-7,95
3.	Прыжок в длину с места	«5» - 1.3 «4» - 1.2 «3» - 1.1
4.	Мост Положение рук и ног вертикально Положение рук до 45 градусов Положение рук менее 30 градусов	«5» «4» «3»
5.	Шпагаты продольные и поперечный Касание опоры бедрами Неполное касание опоры бедрами (10 см.) Касание опоры голенью	«5» «4» «3»
6.	Наклон вперед из седа ноги врозь Касание пола всеми точками тела Туловище почти касается пола плечами Туловище почти касается пола (10 см.)	«5» «4» «3»

Теория.

1. Форма одежды на занятиях по спортивной акробатике.
2. Как нужно вести себя на тренировках.
3. История возникновения акробатики.
4. Какие элементы акробатики вы знаете.
5. Назовите хореографические прыжки.
6. Как занятия по акробатике влияют на ваше здоровье.
7. Что запрещено делать на тренировке.
8. Какие элементы вы знаете для укрепления осанки.

**Возрастные особенности обучения и тренировки
занимающихся 3-6 лет:**

№ п/п	Возрастные особенности	Методические особенности
1.	Позвоночный столб в этом возрасте отличается гибкостью и неустойчивостью изгибов;	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки;
2.	Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен;	Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости;
3.	Регуляторные механизмы сердечнососудистой и дыхательной систем несогласованны, дети быстро устают;	Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер
4.	Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики;	Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения.
5.	Велика роль подражательного и игрового рефлекса;	Показ должен быть идеальным, занятие игровым

Методическое обеспечение образовательной программы

№	Раздел или тема программы	Форма проведения занятий	Приемы, методы, технологии организации учебно -	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы проведения итогов

			образовательного процесса		
1	«Охрана труда». Спортивная акробатика	Вводное занятие. занятие – лекция	Объяснительно-иллюстративный метод	Плакаты по охране труда, Наглядное представления «Спортивной акробатике»	Наблюдение, опрос, коллективная рефлексия
2	Диагностика спортивных качеств	Проверка физических показателей	Тестовая методика	Гибкость Сила Координация	Наблюдение, Диагностика
3	Основные упражнения по Спортивной акробатике	Тренировочные занятия	Метод упражнения	Кувырки вперед и назад, прыжки, силовые упражнения на все группы мышц, колесо, упр. на гибкость, мостик, свечка	Наблюдение педагога Диагностика
4	Подготовка к соревнованиям	Тренировочные занятия Контрольные	Метод упражнения Демонстрационный	Совершенствование всех элементов и изучение соревновательной комбинации	Наблюдение педагога Самоанализ Диагностика
5	Изучение хореографии	Тренировочные занятия	Метод упражнения	Изучение всех базовых шагов хореографии	Наблюдение педагога Самоанализ Диагностика

6	Итоговое занятие	Подведение итогов Фестиваль	Метод упражнение	Показ выученного упражнения под музыкальное сопровождение	Диагностика Награждение Лучших учащихся
---	------------------	-----------------------------	------------------	-----------------------------------------------------------	--------------------------------------------------

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Нормативная база

1. Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15, ст16, ст.17; ст.75)
Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
2. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41), изменения от 1 марта 2017 года.

Для преподавателей:

1. «Спортивная акробатика», ФиС, 1981г., под редакцией В.П. Коркина;
2. Верхошанский Ю.В. «Основы специальной физической подготовки спортсменов», ФиС, 1988г.;
3. «Основы управления подготовкой юных спортсменов», ФиС, 1982г., под редакцией проф. М.Я. Набатниковой;
4. Коркин В.П. «Акробатика. Дуэт силы и красоты», Минск, 1995г.;
5. Коркин В.П. «Акробатика. Трио красоты, пластики и сложности», Минск, 1995г.;
6. «Физическое воспитание», Изд. «Высшая школа», 1983г., под редакцией В.А. Головина.

Для учащихся:

1. Палыга В.Д. «Гимнастика», Изд. «Просвещение», 1982г.

Пронумеровано, пропущено
и скреплено печатью

О.В. М.
Директор ПРОВО СОИЛ № 291
Красносельского района СПб
О.В. М. фин

