

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «ВОСТОЧНЫЙ»

Программа принята педагогическим
советом ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»
протокол № 1 от 31 » 08 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»

С.Е. Дунаева

Приказ № 28 от 31 » 08 2017 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
«Начальная акробатика»

Уровень освоения программы: ознакомительный

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей: 6-8 лет

Срок реализации: 1 год

Педагоги дополнительного образования

Тимофеева Марина Феликсовна

Попова Полина Александровна

Москва, 2017 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность и уровень программы

Программа реализуется в рамках художественной (социально – педагогической) направленности и имеет начальный уровень.

Работа секции акробатики в ДТДиМ «Восточный» значительно отличается от работы детско-юношеских спортивных школ по данному виду спорта. Представленная программа разработана на основе опыта работы секции в ДТДиМ, с учетом материально-технической базы ДТДиМ и методических требований к работе спортивной секции в системе дополнительного образования.

Программа рассчитана на 1 год обучения, и находится в соответствии с оздоровительными принципами физкультурного движения в России и основными педагогическими принципами.

Программа предлагает работу с детьми разного возраста:

- от 6-8 лет в группах начальной подготовки.

:

- группа начальной подготовки: количество занимающихся 15-18 человек, возраст 6-8 лет, учебно-тренировочные занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, учебная нагрузка - 2 часа в неделю.

*Группа начальной подготовки: количество занимающихся 15-18 человек, возраст 6-8 лет, учебно-тренировочные занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, так как группа начала обучение по другой образовательной программе, разрешающей заниматься детям, в возрасте 6-8 лет 4 часа в неделю.

ЦЕЛЮ работы секции является укрепление здоровья детей, развитие двигательных качеств, умений и навыков посредством физической культуры и спорта / в частности спортивной акробатике. Развитие эстетики и вкуса спортсменов с помощью хореографических упражнений, музыкально – хореографических композиций, участия в показательных выступлениях и концертных постановках. Развитие волевых качеств. Способствовать гармоническому развитию детей и подростков, занимающихся в секции.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ

1. Физическое совершенствование и развитие двигательных качеств, таких как сила, гибкость, координация, быстрота, ловкость, прыгучесть.
2. Развитие морально-волевых качеств, таких как смелость, настойчивость, сила воли, терпение и любовь к труду.
3. Коррекция правильного телосложения и осанки, повышение общего жизненного уровня организма занимающихся.
4. Обучение возможно большему количеству элементарных акробатических умений и навыков и их совершенствование.
5. Обучение более сложным акробатическим элементам и их совершенствование.
6. Ориентация наиболее одаренных спортсменов секции на совершенствование спортивного мастерства в составе образцового эстрадно-спортивного коллектива «Каскад».

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА РАБОТЫ

1. Теоретическое занятие – беседы и лекции по спортивной тематике.
2. Общая физическая подготовка – комплекс специальных развивающих упражнений в заключительной части занятия и в тренажерном зале.
3. Специальная физическая подготовка – обучение основным акробатическим элементам и их совершенствование.
4. Работа в групповых видах – обучение основным элементам женской парной и групповой акробатике.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ.

1. Учебно-тренировочное занятие – основная форма работы секции.
2. Участие во внутригрупповых соревнованиях по сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП.
3. Участие в традиционных соревнованиях ДТДиМ по сдаче контрольных нормативов.
4. Посещение и просмотр соревнований по спортивной акробатике высшего спортивного уровня.

В секции культивируются различные формы работы с родителями юных спортсменов:

- помощь родителей в изготовлении и ремонте инвентаря
- участие родителей в организации соревнований, показательных выступлений и концертов
- помощь родителей в изготовлении костюмов для показательных выступлений
- открытые и показательные учебно – тренировочные занятия
- помощь родителей при проверке выполнения их детьми домашних упражнений и заданий
- беседы с родителями о целесообразности различных оздоровительно – гигиенических мероприятий.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты учитываются применительно к отдельной личности и выражаются в сформированности таких качеств, как знания, умения, навыки, определенные черты характера.

В конце курса ребята должны владеть следующими навыками:

- выполнять базовые упражнения,
- самостоятельно выполнять вводную часть занятия, что говорит об ответственности и осознании "зачем я прихожу на занятие?"
- умение работать "в парах", быть ответственным за своего партнера.
- знать и уметь выполнять начальные хореографические движения.

***УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
по предмету «Начальная акробатика».
с педагогической нагрузкой 2 часа в неделю**

№п.п	Тема	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Общая физическая подготовка	14	4	10
3.	Специальная физическая подготовка	20	5	15
4.	Хореографическая подготовка	10	2,5	7,5
5.	Спортивная акробатика и ее виды	2	1	1
6.	Прыжки на мини трампе	14	3	11
7.	Спортивная гигиена	5	0,5	4,5
8.	Контрольные занятия	2	По плану	2
9.	Медицинский контроль	3	1,5	1,5
	Итого:	72	18,5	53,5

***УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
по предмету «Начальная акробатика».
с педагогической нагрузкой 4 часа в неделю**

№п.п	Тема	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	4	2	2
2.	Общая физическая подготовка	28	8	20
3.	Специальная физическая подготовка	40	10	30
4.	Хореографическая подготовка	20	5	15
5.	Спортивная акробатика и ее виды	4	2	2
6.	Прыжки на мини трампе	22	6	16
7.	Спортивная гигиена	10	1	9
8.	Контрольные занятия	10	По плану	10
9.	Медицинский контроль	6	3	3
	Итого:	144	37	107

Вводное занятие

Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале. Все спортсмены обязаны быть на тренировке в спортивной форме. Категорически запрещается заниматься в спортивном зале в отсутствие тренера. Правила пользования «стоялками», лонжей, мини трампами и другими вспомогательными средствами.

Общая физическая подготовка.

1.Обучение элементарным упражнениям, развивающим силу:

-отжимания

-подтягивания

-упражнения на мышцы пресса и спины.

2.Обучение элементарным упражнениям, развивающим прыгучесть:

-прыжки в группировке

-ноги врозь

-с поворотом на 180 и 360 градусов

3.Упражнения, развивающие гибкость:

-складка ноги вместе

-складка ноги врозь

-«колечко»

-«корзиночка»

-растяжка на шпагаты

4. Обучение элементарным упражнениям, развивающие быстроту, координацию, ловкость и другие физические качества.

4. Обучение элементарным упражнениям, развивающие быстроту, координацию, ловкость и другие физические качества.

Специальная физическая подготовка

Обучение основным акробатическим элементам и их совершенствование.

1. Кувырки вперед в группировке, в складку с прямыми ногами
2. Кувырки назад группировке, с прямыми ногами, в прямой шпагат, на колени, из седа и другие
3. Стойка на голове и руках
4. Мост из положения лежа, сидя и стоя
5. Мост с подходом и с поднятой ногой
6. Колесо
7. Колесо через одну руку
8. Рондат
9. Стойка на руках, курбет
10. Перекидка вперед на две ноги

Хореографическая подготовка

Обучение основным элементарным движениям хореографии.

1. Равновесия «ласточка», «кольцо», боковое
2. Упражнения «кошечка», перекаат с стойку на лопатках, перекаат боком, махи вперед, назад и в сторону, в кольцо
3. Прыжок в шпагат, открытый, подбивной, со сменой ног и другие, галоп
4. Обучение основным хореографическим позициям рук и ног (1-ая, 2-ая, 3-ая, 4-ая, 5-ая, 6-ая) позиция ног.

Спортивная акробатика и ее виды

Знакомство с видами акробатики и историей развития спортивной акробатики. Возникновение и популяризация женских парных и групповых видов акробатики в России.

Прыжки на мини трампе

Обучение элементарным прыжкам на мини трампе.

1. Прыжок вверх
2. Прыжок ноги врозь
3. Прыжок в группировке
4. Прыжок на сход
5. Прыжок с поворотом на 180 градусов на сход.

Спортивная гигиена

Ознакомление с правилами личной и спортивной гигиены.

Контрольные занятия

1. Участие в групповых зачетных соревнованиях по ОФП
2. Участие в групповых соревнованиях по СФП
3. Участие в соревнованиях ДТДиМ

4.Контрольные нормативы, «Приложение №1» к образовательной программе.

Медицинский контроль

В течение года дети проходят медицинский осмотр. Правильное питание спортсмена, личная гигиена.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

1. Методические рекомендации педагогическим работникам

Для правильного и рационального проведения урока по акробатике в группе должно быть не более 10 человек.

Необходимо следить, чтобы не было травм по причинам:

- несерьезного подхода к тренажу со стороны обучающихся;
- недопонимания цели того или иного упражнения и непонимания как исполнить то или иное упражнение;
- физической неподготовленности для исполнения того или иного упражнения;
- ненужного лихачества, «куража» при исполнении того или иного упражнения, полностью еще неосвоенного.

Для исправления ошибок обучающимся необходимо делать индивидуальные замечания и на каждом уроке проводить проверку усвоенных элементов. Необходимо также обращать особое внимание на обучение страховке и само страховке, как одной из мер предосторожности от получения травм.

Преподавателю дается право строить урок по своему усмотрению.

Наращивание нагрузки должно быть постепенным, чтобы обеспечить равномерную нагрузку на различные мышечные группы. Комплекс ОФП должен периодически обновляться, усложняться по мере усвоения упражнений учащимися.

Прежде чем переходить к изучению основных акробатических упражнений, необходимо предварительно изучить подводящие и подготовительные упражнения.

Необходимо уделять большое внимание индивидуальному подходу к каждому ученику, учитывая его возрастные, физические и двигательные возможности.

Список Литературы

1. Гогунев Е.Н., Мартыянов Б.И.. Психология физического воспитания и спорта.- М.: «Академия», 2000.
2. Станкин М.И.. Теория и практика физической культуры и спорта.- М.: «Просвещение», 1972.
3. Развитие личности. Опыт, Проблема, Поиск. М. 1994.
4. Коркин В.П. Акробатика. М. ФИС 1983.
5. Ромэйн.Э Вопросы и ответы. С-Пб 1995
6. Л.Н. Буйлова, Буданова «Дополнительное образование. Нормативные документы и материалы», Москва, «Просвещение издательство», 2008г.
7. В. А. Березина «Дополнительное образование детей в России», Москва, 2007г.
8. А.М. Игнащенко «Акробатика», Государственное издательство, «Физкультура и спорт», Москва 1951г.