

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №309 ЦЕНТРАЛЬНОГО
РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ № 309
Центрального района

_____ В.М. Шаповалова

«ПРИНЯТО»

на педагогическом совете

Протокол № 1

От 31.08.2021 г.

Приказ № «70» от 31.08.2021 г.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
по акробатике «Акробат»

Программа рассчитана на учащихся 8-16 лет.

Срок реализации программы 3 года

Разработчик программы:
Педагог доп.образования -

Медников Эрвин Валерьевич

Санкт-Петербург
2021-2022

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
- 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);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 (с изменениями от 30.09.2020г.)).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (Приложение к распоряжению Комитета по образованию № 617-р от 1.03.2017 г. «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»).

Акробатика является, пожалуй, лучшей комплексной системой физического развития подростка. Кроме того, она все больше и больше завоевывает популярность в молодежной среде. Даже базовые навыки и умения позволяют избегать многих бытовых травм.

Направленность

Образовательная программа “Акробатика” имеет физкультурно-спортивную направленность, уровень освоения программы- общекультурный, т.е. предполагает выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений в избранном виде деятельности. Эта программа ориентирована на развитие компетентности в области акробатики, формирует

навыки на уровне практического применения, совершенствует у занимающихся основные физические качества. Формирует правильные межличностные отношения в процессе освоения этой программы.

Актуальность

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий акробатикой. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Отличительными особенностями данной программы являются:

- * разноуровневые и разновозрастные учебные группы;
- * оптимизация учебного процесса применительно к одаренным учащимся; предоставление воспитанникам свободы выбора ряда элементов учебного процесса.
- * применение принципа вариативности - содержание учебного занятия, планируется с учетом индивидуальных возрастно-половых психофизиологических особенностей учащегося, их личных желаний.

Преподаватель оставляет за собой право при необходимости корректировать количество часов, отведенных на ту или иную тему. Причиной корректировки могут быть различные факторы: состав группы, способности учащихся, их индивидуальные возможности.

Программа «Акробатика» является модифицированной.

При разработке программы за основу была принята программа по акробатике для групп начальной подготовки 1-го и 2-го года обучения Санкт-Петербургской Региональной Академии Физкультуры и Спорта (РАФКиС). Программа была адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей. В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Занятия акробатикой способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации

движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами

Эти особенности акробатики создают благоприятные условия для воспитания у учащегося умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями.

Формируя на основе вышеперечисленного у учащегося поведенческих установок, акробатика, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Акробатика», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность- позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Адресат программы – данный курс ориентирован на учащихся 8-16 лет. Программа учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить широкий круг желающих заниматься акробатикой и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий этим видом спорта.

Цели и задачи

Цель:

Создание условий для развития физических и личностных качеств, а также овладение способами оздоровления и укрепления организма учащегося посредством занятий акробатикой

Задачи:

Обучающие

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – акробатика;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся акробатической технике.

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности учащегося: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Планируемые результаты освоения программы

В конце курса занимающиеся получают необходимый объем знаний для занятий акробатикой, физического самосовершенствования, расширят функциональные возможности своего организма, станут сильнее, быстрее, выносливее. Укрепится здоровье учащихся, появится понимание необходимости вести здоровый образ жизни.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;

— представлять занятия настольным теннисом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;

— использовать знания учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, о возможностях человека;

— использовать терминологию и правила, принятые в акробатике;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Условия реализации образовательной программы

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Кадровое обеспечение программы. Педагог дополнительного образования по уровню образования и квалификации должен соответствовать Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

При реализации образовательной программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии и электронное обучение.

Программа рассчитана на детей и подростков от 8 до 16 лет.

Срок реализации программы - 3 года.

Количество учащихся в группах: 1 года обучения - 15 человек,

2 год обучения – 12 человек,

3 год обучения – 10 человек.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 1 раз в неделю по 2 часа, 72 часа в год.

Форма организации детей на занятии: групповая, индивидуальная, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальная, практическая, комбинированная, соревновательная.

Во время практических занятий применяются разнообразные методы введения тренировочного процесса, а именно: групповой, индивидуальный, поточный метод групповой тренировки.

С целью максимальной реализации образовательной программы достаточно широко используется способ проведения физических упражнений в игровой форме.

Занятия строятся с учетом индивидуальных особенностей подростков, их интересов и перспективы развития. Организующим моментом в разработке и содержании занятия являются физические упражнения. Причем, важна как специфика самих упражнений, так и условия, в которых они выполняются.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы секции по акробатике - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты

контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Ожидаемые результаты

К концу 1 года обучения учащиеся:

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для акробата
- Овладеют основами техники выполнения базовых акробатических элементов;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность учащегося в результате коллективных действий.

К концу 2 года обучения учащиеся:

Будут знать:

- расширят знания о технических аспектах акробатических элементов;

Будут уметь:

- Проводить специальную акробатическую разминку
- Овладеют различными техниками исполнения акробатического элемента;
- Овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга;
-

Разовьют следующие качества:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, гибкости, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма учащегося стрессовым ситуациям

По окончании третьего года обучения, учащиеся:

- Освоят различные кувырки
- Освоят стойку на голове и руках
- Освоят шпагаты и мостик
- Освоят перекидку вперед
- Освоят рондат
- Смогут выполнять связки акробатических элементов

способы проверки результативности

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

формы подведения итогов

Программа предусматривает входную, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня физической и технической подготовленности детей, развития их физических качеств на начало каждого года. Для этой цели проводится тестирование детей в соответствии с таблицами Показателей двигательной подготовленности для каждого возраста обучающихся. Промежуточный контроль предусмотрен 3 раза в год (декабрь, март, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения. Контроль проводится в форме сдачи нормативов с помощью 7 контрольных упражнений, результаты заносятся в соответствующую таблицу «Результаты тестирования».

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке в рамках открытого мероприятия для родителей - ежегодном празднике «День Рождения ШСК «Сокол-Симаргл им. А.Н.Клюквина», с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Учебный план (первый год обучения).

Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Введение. Инструктаж по тех. безопасности.	2	2		Вводный
2. Общая физическая подготовка.	31	1	30	Тестирование, протоколы
3. Специальная физическая и техническая подготовка.	37	7	30	Зачет, тестирование, промежуточный тест.
4. Подведение итогов за 1-ый год обучения. Сдача нормативов.	2	1	1	Зачет, тестирование, соревнование
Итого:	72	11	61	

Всего 72 часа

Содержание 1-го года обучения.

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Введение.				
1.	Вводные занятия.	1	1	
2.	Инструктаж по тех. безопасности, санитарно – эпидемиологическим правилам	1	1	
	Итого:	2	2	-

	2. Общая физическая подготовка.			
3.	Общеразвивающие упражнения	5	1	4
4.	Беговые упражнения	6		6
5.	Комплекс ОФП на полу.	7		7
6.	Комплекс ОФП на перекладине.	1		1
7.	Упражнения для развития прыгучести	1		1
8.	Упражнения с использованием гимнастической стенки.	7		7
9.	Спортивные и подвижные игры.	2		2
10.	Сдача контрольных нормативов	1		1
	Итого:	31	1	30
	3. Специальная физическая и техническая подготовка.			
11.	Упражнения для развития гибкости.	8	1	7
12.	Упражнения для развития балансовых качеств.	6	1	5
13.	Броски и ловля мяча.	6	1	5
14.	Упражнения для развития равновесия.	5	1	4
	Перекаты и кувырки	7	1	6
15.	Стойка на голове и руках	2	1	1
16.	Колесо	2	1	1
17.	Сдача контрольных нормативов	1		1
	Итого:	37	7	30
	VII. Подведение итогов за 1-ый год обучения.			
62.	Подведение итогов.	1	1	
63.	Сдача нормативов.	1		1
	Итого:	2	1	1

Всего 72 часа

Учебный план (второй год обучения).

Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Введение. Инструктаж по тех. безопасности.	2	2		Вводный
2. Общая физическая подготовка.	31	1	30	Тестирование, протоколы
3. Специальная физическая и техническая подготовка.	37	7	30	Зачет, тестирование, промежуточный тест.
4. Подведение итогов за 1-ый год обучения. Сдача нормативов.	2	1	1	Зачет, тестирование, соревнование
Итого:	72	11	61	

Всего 72 часа

Содержание 2-го года обучения.

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Введение.				
1.	Вводные занятия.	1	1	
2.	Инструктаж по тех. безопасности, санитарно – эпидемиологическим правилам	1	1	
	Итого:	2	2	-

	2. Общая физическая подготовка.			
3.	Общеразвивающие упражнения	5	1	4
4.	Беговые упражнения	6		6
5.	Комплекс ОФП на полу.	7		7
6.	Комплекс ОФП на перекладине.	1		1
7.	Упражнения для развития прыгучести	1		1
8.	Упражнения с использованием гимнастической стенки.	7		7
9.	Спортивные и подвижные игры.	2		2
10.	Сдача контрольных нормативов	1		1
	Итого:	31	1	30
	3. Специальная физическая и техническая подготовка.			
11.	Упражнения для развития гибкости.	8	1	7
12.	Упражнения для развития балансовых качеств.	6	1	5
13.	Броски и ловля мяча.	6	1	5
14.	Упражнения для развития равновесия.	5	1	4
	Перекаты и кувырки	7	1	6
15.	Стойка на голове и руках	2	1	1
16.	Колесо	2	1	1
17.	Сдача контрольных нормативов	1		1
	Итого:	37	7	30
	VII. Подведение итогов за 2-й год обучения.			
62.	Подведение итогов.	1	1	
63.	Сдача нормативов.	1		1
	Итого:	2	1	1

Всего 72 часа

Учебный план (третий год обучения).

Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Введение. Инструктаж по тех. безопасности.	2	2		Вводный
2. Общая физическая подготовка.	31	1	30	Тестирование, протоколы
3. Специальная физическая и техническая подготовка.	37	7	30	Зачет, тестирование, промежуточный тест.
4. Подведение итогов за 1-ый год обучения. Сдача нормативов.	2	1	1	Зачет, тестирование, соревнование
Итого:	72	11	61	

Всего 72 часа

Содержание 3-го года обучения.

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	1. Введение.			
	Вводные занятия.	1	1	
	Инструктаж по тех. безопасности, санитарно – эпидемиологическим правилам	1	1	
	Итого:	2	2	-

	2. Общая физическая подготовка.			
3.	Общеразвивающие упражнения	5	1	4
4.	Беговые упражнения	6		6
5.	Комплекс ОФП на полу.	7		7
6.	Комплекс ОФП на перекладине.	1		1
7.	Упражнения для развития прыгучести	1		1
8.	Упражнения с использованием гимнастической стенки.	7		7
9.	Спортивные и подвижные игры.	2		2
10.	Сдача контрольных нормативов	1		1
	Итого:	31	1	30
	3. Специальная физическая и техническая подготовка.			
11.	Упражнения для развития гибкости.	8	1	7
12.	Упражнения для развития балансовых качеств.	6	1	5
13.	Броски и ловля мяча.	6	1	5
14.	Упражнения для развития равновесия.	5	1	4
	Перекаты и кувырки	7	1	6
15.	Стойка на голове и руках	2	1	1
16.	Колесо	2	1	1
17.	Сдача контрольных нормативов	1		1
	Итого:	37	7	30
	VII. Подведение итогов за 3-й год обучения.			
62.	Подведение итогов.	1	1	
63.	Сдача нормативов.	1		1
	Итого:	2	1	1

Всего 72 часа

Показатели двигательной подготовленности

Показатели двигательной подготовленности для 1-2 кл.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 х 10м	8,8	9,4	9,9	9,4	9,9	10,4

/сек/						
Прыжок в длину с места /см/	150	140	120	150	130	110
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	3	2	1	8	5	3
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	20	17	14	20	17	14
Прыжки через скакалку /30 сек/	40	35	30	45	40	35
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.50	6.10	6.40	6.00	6.30	7.00
Бросок н/мяча 1кг /см/	600	500	400	500	400	350

Показатели двигательной подготовленности для 3-4 кл.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 x 10м /сек/	8,4	8,8	9,4	9,2	9,4	9,9
Прыжок в длину с места /см/	170	160	140	160	150	130
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	4	3	1	9	6	3
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	21	18	15	21	18	15
Прыжки через скакалку /1мин/	90	80	70	100	90	80
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.30	5.50	6.30	5.50	6.20	6.50
Бросок н/мяча 1кг /см/	700	600	500	600	500	450

Показатели двигательной подготовленности для 5-6 кл.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 x 10м /сек/	8,1	8,6	9,1	8,6	9,1	9,6

Прыжок в длину с места /см/	190	175	160	175	165	150
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	6	5	3	11	8	5
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	23	21	17	23	20	17
Прыжки через скакалку /1мин/	120	105	100	125	115	105
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.15	5.30	5.50	5.30	6.00	6.30
Бросок н/мяча 1кг /см/	800	700	600	700	600	550

Показатели двигательной подготовленности для 7-8 кл.

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 х 10м /сек/	7,9	8,5	9,0	8,5	9,0	9,5
Прыжок в длину с места /см/	200	185	170	185	172	160
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	8	6	4	11	8	5
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	27	23	18	24	21	17
Прыжки через скакалку /1мин/	125	120	105	130	122	110
Кросс 1000м (23 кр. в	5.10	5.25	5.45	5.25	5,40	6.15

зале) /мин/							
Бросок н/мяча 1кг /см/	900	800	700	750	650	600	

Показатели двигательной подготовленности для 9-10 кл.

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 x 10м /сек/	7,8	8,3	8,8	8,3	8,8	9,3
Прыжок в длину с места /см/	207	195	180	188	176	165
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	9	7	4	11	7	4
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	28	24	19	24	21	17
Прыжки через скакалку /1мин/	126	121	110	131	125	115
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.05	5.20	5.40	5.15	5,30	6.10
Бросок н/мяча 1кг /см/	900	800	700	750	650	600

Методическое обеспечение образовательной программы

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>	<i>Графа учёта</i>
1	Общие основы акробатики. Правила Поведения и ТБ	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты	Вводный	
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого учащегося	Тестирование, карточки судьи, протоколы	
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого учащегося	Зачет, тестирование, промежуточный тест.	
4	Техническая подготовка акробата	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого учащегося Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, промежуточный тест, соревнование	
5	Сдачи нормативов и соревнования	Индивидуальная, групповая	практические занятия, упражнения в группах, тренировки, сдача нормативов (акробатических связок).	Дидактические карточки, плакаты, видеозаписи	Промежуточный отбор, соревнование	

Рекомендуемый перечень материалов и инструментов

- Наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии;
- спортивный инвентарь: комплект гимнастический и атлетический; комплект гимнастических матов; комплект для общефизической подготовки (ОФП).
- Мультимедийное оборудование (экран, проектор, ноутбук);
- Магнитофон, музыкальные диски.

Перечень литературы для педагога:

1. В.Н.Курьсь Спортивная акробатика I том. – М.: Издательство: ГП ИПФ«Ставрополье», Ставрополь 1994. – 202 с.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
3. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы/авт.-сост. А.Н.Каинов, И.Ю. Шалаева - _Волгоград: Учитель,2009.- 185 с.

Полезные сайты: <http://www.acrobatica-russia.ru/>

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №309 ЦЕНТРАЛЬНОГО
РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ № 309
Центрального района

_____ В.М. Шаповалова

Приказ № «70» от 31.08.2021 г.

**Рабочая программа к
дополнительной образовательной программе
по акробатике «Акробат»**

Срок реализации программы: 1 год

Автор составитель программы:
Педагог доп.образования -

Медников Эрвин Валерьевич

Санкт-Петербург
2021

Особенности организации образовательного процесса 1-го года обучения

Данная программа предусматривает обучение обучающихся 8-16 лет. Программа предусматривает занятия 2 часа в неделю - 1 раз в неделю по 2 часа. Количество часов в год 72 ч. Она включает теоретические знания и практическую работу.

Формы организации обучения: фронтальная (при проведении разминки, приобретении теоретических знаний, объяснении нового материала), групповая (при отработке упражнений в парах/тройках,), индивидуальная (при отработке индивидуальных элементов).

Формы проведения занятий: Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники.

Материально-техническое оснащение программы –спортивные залы школы,

спортивный инвентарь и оборудование:

- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки
- будо-маты
- гимнастические маты
- гимнастическая стенка
- акробатическая дорожка

Задачи 1-ого года обучения

Задачи:

Образовательные

- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить обучающихся акробатической технике.

Развивающие

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности учащегося: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Содержание 1-го года обучения.

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Введение.				
1.	Вводные занятия.	1	1	
2.	Инструктаж по тех. безопасности, санитарно – эпидемиологическим правилам	1	1	
	Итого:	2	2	-
2. Общая физическая подготовка.				
3.	Общеразвивающие упражнения	5	1	4
4.	Беговые упражнения	6		6
5.	Комплекс ОФП на полу.	7		7
6.	Комплекс ОФП на перекладине.	1		1
7.	Упражнения для развития прыгучести	1		1
8.	Упражнения с использованием гимнастической стенки.	7		7
9.	Спортивные и подвижные игры.	2		2
10.	Сдача контрольных нормативов	1		1
	Итого:	31	1	30
3. Специальная физическая и техническая подготовка.				
11.	Упражнения для развития гибкости.	8	1	7
12.	Упражнения для развития балансовых качеств.	6	1	5
13.	Броски и ловля мяча.	6	1	5
14.	Упражнения для развития равновесия.	5	1	4
15.	Перекаты и кувырки	7	1	6
16.	Стойка на голове и руках	2	1	1
17.	Колесо. Рондат	2	1	1
18.	Сдача контрольных нормативов	1		1

	Итого:	37	7	30
	VII. Подведение итогов за 1-й год обучения.			
19.	Подведение итогов.	1	1	
20.	Сдача нормативов.	1		1
	Итого:	2	1	1

Всего 72 часа

Планируемые результаты 1-го года обучения

В конце курса занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, расширят функциональные возможности своего организма, станут сильнее, быстрее, выносливее.

Освоение программы подразумевает овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для формирования всесторонне развитой личности, обладающей высокими физическими и морально-волевыми качествами, а также воспитание в ребенке понимания здорового образа жизни. Основными способами проверки освоения данной программы являются тесты ОФП, собеседования с учениками, участие в соревнованиях.

Планируемые результаты освоения программы

В конце курса занимающиеся получают необходимый объем знаний для занятий акробатикой, физического самосовершенствования, расширят функциональные возможности своего организма, станут сильнее, быстрее, выносливее. Укрепится здоровье учащихся, появится понимание необходимости вести здоровый образ жизни.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- представлять занятия настольным теннисом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- использовать знания учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, о возможностях человека;
- понимать основы безопасного поведения на улице;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Ожидаемые результаты

По окончании первого года обучения, учащиеся:

- Освоят различные кувырки
- Освоят стойку на голове и руках
- Освоят шпагаты и мостик
- Освоят перекидку вперед
- Освоят колесо, рондат
- Смогут выполнять связки акробатических элементов

Показатели двигательной подготовленности для 3-4 кл.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 x 10м /сек/	8,4	8,8	9,4	9,2	9,4	9,9
Прыжок в длину с места /см/	170	160	140	160	150	130
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	4	3	1	9	6	3
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	21	18	15	21	18	15
Прыжки через скакалку /1мин/	90	80	70	100	90	80
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.30	5.50	6.30	5.50	6.20	6.50
Бросок н/мяча 1кг /см/	700	600	500	600	500	450

Показатели двигательной подготовленности для 7-8 кл

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 x 10м /сек/	7,9	8,5	9,0	8,5	9,0	9,5
Прыжок в длину с места /см/	200	185	170	185	172	160
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	8	6	4	11	8	5
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	27	23	18	24	21	17
Прыжки через	125	120	105	130	122	110

скакалку /1мин/						
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.10	5.25	5.45	5.25	5,40	6.15
Бросок н/мяча 1кг /см/	900	800	700	750	650	600

Показатели двигательной подготовленности для 9-10 кл.

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 x 10м /сек/	7,8	8,3	8,8	8,3	8,8	9,3
Прыжок в длину с места /см/	207	195	180	188	176	165
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	9	7	4	11	7	4
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	28	24	19	24	21	17
Прыжки через скакалку /1мин/	126	121	110	131	125	115
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.05	5.20	5.40	5.15	5,30	6.10
Бросок н/мяча 1кг /см/	900	800	700	750	650	600

Календарно-тематический план 1-ого года обучения секции «Акробатика»

№ п/п (час)	Вид работы	Срок выполнения	Отметка о выполнении
1.	Инструктаж по технике безопасности. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях акробатикой; Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях акробатики. ОРУ.	5.09.21	
2.	Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Беговые упражнения. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Комплекс ОФП на полу.	12.09.21	
3.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Комплекс ОФП на перекладине. ОРУ. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития гибкости.	19.09.21	
4.	Бег. Упражнения с использованием гимнастической стенки. Упражнения для развития балансовых качеств. Спортивные и подвижные игры. Броски и ловля мяча	26.09.21	
5.	ОРУ. Беговые упр-я. Комплекс ОФП на полу. Перекаты и кувырки. Беговые упр-я. Упр-я на гимн. Стенке. Упр-я для развития гибкости.	3.10.21	
6.	Перекаты и кувырки.ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Броски и ловля мяча. Комплекс ОФП на полу. Гибкость. Перекаты и кувырки.	10.10.21	
7.	Упр-я на гимн. Стенке. Упр-я для развития балансовых качеств. Комплекс ОФП на полу. Броски и ловля мяча. Перекаты и кувырки Подвижные игры. Гибкость.	17.10.21	
8.	ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Упр-я для развития балансовых качеств. Бег. Упражнения. Комплекс ОФП на полу. Упражнения для развития гибкости	24.10.21	

9.	ОРУ. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития гибкости. Бег. Упражнения с использ. Гимнаст. Стенки. Упражнения для развития балансовых качеств.	31.10.21	
10.	ОРУ. Беговые упр-я. Комплекс ОФП на полу. Перекаты и кувырки. Спортивные и подвижные игры. Броски и ловля мяча	7.11.21	
11.	Беговые упр-я. Упр-я на гимн. Стенке. Упр-я для развития гибкости. Перекаты и кувырки. ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Броски и ловля мяча	14.11.21	
12.	Комплекс ОФП на полу. Гибкость. Перекаты и кувырки. Упр-я на гимн. Стенке. Упр-я для развития балансовых качеств	21.11.21	
13.	Комплекс ОФП на полу. Броски и ловля мяча. Перекаты и кувырки. Подвижные игры. Гибкость. Перекаты и кувырки	28.11.21	
14.	ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Упр-я для развития балансовых качеств. Бег. Упражнения. Комплекс ОФП на полу. Стойка на голове. Колесо	5.12.21	
17.	ОРУ. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития гибкости. Бег. Упражнения с использ. Гимнаст. Стенки. Упражнения для развития балансовых качеств.	19.12.21	
16.	Спортивные и подвижные игры. Броски и ловля мяча. ОРУ. Беговые упр-я. Комплекс ОФП на полу. Перекаты и кувырки	26.12.21	
17.	Беговые упр-я. Упр-я на гимн. Стенке. Упр-я для развития гибкости. Стойка на голове. Перекаты и кувырки. Колесо. ОРУ. Сдача контрольных нормативов	9.01.22	
18.	Комплекс ОФП на полу. Гибкость. Перекаты и кувырки. Упр-я на гимн. Стенке. Упр-я для развития балансовых качеств. Колесо	16.01.22	

19.	Комплекс ОФП на полу. Броски и ловля мяча. Перекаты и кувырки. Подвижные игры. Гибкость. Перекаты и кувырки, Стойка на руках	23.01.22	
20.	ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Упр-я для развития балансовых качеств. Колесо. Бег. Упражнения. Комплекс ОФП на полу. Стойка на голове.	30.01.22	
21.	ОРУ. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития гибкости. Бег. Упражнения с использ. Гимнаст. Стенки. Упражнения для развития балансовых качеств. Стойка на руках	6.02.22	
22.	Спортивные и подвижные игры. Броски и ловля мяча. Колесо. ОРУ. Беговые упр-я. Комплекс ОФП на полу. Перекаты и кувырки. Стойка на голове.	13.02.22	
23.	Беговые упр-я. Упр-я на гимн. Стенке. Упр-я для развития гибкости. Перекаты и кувырки. Стойка на руках.ОРУ. Броски и ловля мяча. Стойка на голове.	20.02.22	
24.	Комплекс ОФП на полу. Гибкость. Перекаты и кувырки. Колесо. Упр-я на гимн. Стенке. Упр-я для развития балансовых качеств. Стойка на руках	27.02.22	
25.	Комплекс ОФП на полу. Броски и ловля мяча. Перекаты и кувырки. Стойка на голове. Подвижные игры. Гибкость. Перекаты и кувырки. Колесо	6.03.22	
26.	ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Упр-я для развития балансовых качеств. Бег. Упражнения. Комплекс ОФП на полу. Стойка на руках	13.03.22	
27.	ОРУ. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития гибкости. Колесо. Бег. Упражнения с использ. Гимнаст. Стенки. Стойка на голове.	20.03.22	
28.	Спортивные и подвижные игры. Броски и ловля мяча. ОРУ. Беговые упр-я. Комплекс ОФП на полу. Перекаты и кувырки	27.03.22	

29.	Беговые упр-я. Упр-я на гимна. Стенке. Упр-я для развития гибкости. Перекаты и кувырки. Стойка на руках.	3.04.22	
30.	ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Броски и ловля мяча. Колесо. Комплекс ОФП на полу. Перекаты и кувырки. Стойка на руках	10.04.22	
31.	Упр-я на гимна. Стенке. Упр-я для развития балансовых качеств. Комплекс ОФП на полу. Броски и ловля мяча. Перекаты и кувырки, Стойка на голове. Стойка на руках	17.04.22	
32.	Подвижные игры. Гибкость. Перекаты и кувырки. Колесо. ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Упр-я для развития балансовых качеств. Стойка на руках. ОРУ.	24.04.22	
33.	Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития гибкости. Бег. Упражнения с пользой. Гимнаст. Стенки. Упражнения для развития балансовых качеств. Стойка на руках	8.05.22	
34.	Спортивные и подвижные игры. Броски и ловля мяча. Колесо. ОРУ. Беговые упр-я. Комплекс ОФП на полу. Перекаты и кувырки	15.05.22	
35.	Беговые упр-я. Упр-я на гимна. Стенке. Упр-я для развития гибкости. Перекаты и кувырки. Стойка на руках Колесо	22.05.22	
36.	Сдача контрольных нормативов	29.05.22	