

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

Рассмотрена на заседании
методического совета МУДО ЦВР
Протокол от 20.12.2024



Согласовано
Директор ФК ОУ «СОШ № 151»
Е.А. Шидловская



Утверждаю
Директор МУДО ЦВР
А.С. Девальд
Приказ от 10.01.2025 № 9

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОФП с элементами акробатики»
(стартовый уровень)
(сетевая, краткосрочная)**

Возраст учащихся: 6-7 лет
Срок реализации: 4 месяца

Автор-составитель:
Филиппова Евгения Владимировна,
педагог дополнительного
образования

г. Оленегорск
2025 год

Пояснительная записка

Здоровье – бесценное достижение не только каждого человека, но и всего общества. Хорошее здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Физическая культура – неотъемлемая часть жизни человека, она занимает важное место в учебе, работе, досуговой деятельности.

Занятия физическими упражнениями способствуют развитию у детей умственных способностей, внимания, пространственных представлений, а также формирует нравственно-волевые качества, настойчивость, выдержку.

Особенно актуальным является развитие двигательных качеств, они определяют отдельные стороны двигательных возможностей человека.

Спорт – великое богатство человечества: здоровье, сила, красота! Равнодушных к нему нет: одни тренируются и выступают сами, другие «болеют», третьи ценят спорт за мужество, красоту, соперничество. В спорт приходят разными путями: с помощью друзей, школы, кино, телевидения. Далеко не все понимают важность физических упражнений для развития школьников и организации их досуга. Не часто и родители интересуются спортивными успехами своих детей по физкультуре, или тренируются с ними в выходные дни. Дети должны быть ловкими, сильными и смелыми. И в этом им помогут занятия акробатикой.

Слово «акробатика» в переводе с греческого означает «поднимающийся вверх». Акробатические упражнения основаны на мастерском владении телом и хорошем развитии мускулатуры. Основу акробатики составляют приемы вращения тела и сохранения равновесий в необычных, разнообразных условиях опоры.

Занятия акробатикой оказывает всестороннее влияние на человека, формируя и развивая его двигательные качества. Сильным, гибким, быстрым и ловким становится тот, кто постоянно упражняется в акробатическом искусстве. Элементы акробатики используются в различных видах спорта. Широко представлены они в школьной программе по физической культуре, т. к. акробатическая подготовка помогает достичь высоких спортивных результатов в любом другом виде спорта.

Спортивная акробатика включает в себя групповые, парные, прыжковые упражнения. По своему содержанию и воздействию на занимающихся имеет много общего со спортивной гимнастикой. Групповые акробатические упражнения широко применяются в цирковом и эстрадном искусстве, в выступлениях на спортивных праздниках и вечерах самодеятельности.

Спортивная подготовка в спортивной акробатике – это многолетний организованный процесс.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ОФП с элементами акробатики» (далее – программа) разработана в соответствии с основными нормативными документами:

нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства Просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 № 629;

- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;

- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242);

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);

- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

- Положением о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ муниципального учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы»;

- иными нормативными актами по профилю реализуемой образовательной программы, локальными актами учреждения.

Программа носит практико-ориентированный характер и реализуется в сетевой форме с использованием инфраструктурных, материально-технических, кадровых ресурсов организации-партнера:

- ФГКОУ «СОШ № 151» (инфраструктура, материально-техническая база, кадровый и интеллектуальный ресурс): в рамках реализации программы предполагается проведение занятий как на базе СОШ № 151, так и МУДО ЦВР, теоретические занятия (темы 1-4 учебного плана) проводит педагог школы.

Актуальность данной программы заключается в том, что она соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития современных детей.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью воспитательного процесса работы детского сада. Оно направлено подготовить воспитанников к жизни и общественно-полезному труду.

Работа по физическому воспитанию является многогранной и требует от ребенка самостоятельности, инициативы, организованности, активности и сообразительности.

Физическое воспитание детей подготовительной к школе группы требует особого внимания. Возрастные особенности детей этой группы благоприятны для достижения хорошего физического развития и укрепления здоровья. В процессе физического воспитания под руководством педагога ребенок овладевает двигательными умениями и навыками в соответствии с требованиями программы для каждой возрастной группы.

Формирование умений и навыков в процессе обучения различным видам движений осуществляется в неразрывном единстве с воспитанием физических качеств.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что обучение по данной программе прививает учащимся любовь к регулярным занятиям спортом, закладывает в подростках чувство коллективизма, ответственности, что непосредственно сказывается на состоянии их психики. Занятия по данной программе позволяют повысить качество уровня физического развития учащихся.

Адресат программы. Программа ориентирована на детей в возрасте 6-7 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физкультурой и спортом. Дети зачисляются в группу при наличии медицинского заключения (справки) и рекомендации врача.

Возрастные особенности

Программа разработана с учетом возрастных, умственных и физиологических особенностей детей дошкольного возраста 6-7 лет.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья. В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно – сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. Недостаточная двигательная активность детей делает дополнительные занятия в кружке спортивной акробатики просто необходимыми.

Двигательные качества у детей дошкольного возраста формируются в процессе выполнения различных упражнений, с помощью которых можно воздействовать на различные качества, постепенно увеличивая при этом скорость и частоту движений (воспитание быстроты), сложность координации (воспитание ловкости), количество повторений движений

(воспитание выносливости), величину преодолеваемого сопротивления (воспитание силы).

По мере накопления двигательного опыта, совершенствования морфофункциональных свойств детского организма создаются благоприятные предпосылки для развития всех двигательных способностей

С помощью акробатики развиваются и совершенствуются не только физические качества; ориентировка в пространстве, точность и координация движений, сила, ловкость, быстрота реакций, гибкость, совершенствуется вестибулярный аппарат, воспитывается чувство равновесия, но и психологические качества; смелость, воля, настойчивость, трудолюбие. Согласно современным требованиям, целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья. Поэтому в содержание программного материала включены современные здоровьесберегающие технологии:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья (стретчинг, ритмопластика, подвижные игры, дыхательная гимнастика);
- технологии обучения здоровому образу жизни (самомассаж, самостраховка);
- коррекционные технологии (технологии музыкального воздействия).

В процессе физического воспитания у детей старшего дошкольного возраста развиваются умственные способности, внимание, память, восприятие, мышление, воображение. Необходимо отметить, что для дошкольников характерна взаимосвязь психического и физического развития.

Детям старшего дошкольного возраста следует сообщать элементарные знания о пользе занятий физическими упражнениями, правильных способах выполнения движений (технике), правилах подвижных игр, назначением физкультурного инвентаря; простейшие сведения о личной и общественной гигиене – правила ухода за телом, одеждой, обувью, физкультурным инвентарем и т.д.

Важно также воспитывать эстетические вкусы у детей: познакомить их с понятиями о правильности телосложения, красоте осанки и движений.

Успешное обучение детей движениям во многом зависит от соблюдения основных принципов обучения: доступности, постепенности, последовательности, правильного чередования материала, физической нагрузки и отдыха, индивидуального подхода.

Цель программы – разностороннее развитие личности ребенка посредством обучения и освоения элементов спортивной акробатики.

Задачи:

обучающие:

- приобретение знаний и умений по теории и практике занятий акробатикой;

- формирование у учащихся знаний о физиологических процессах, происходящих в организме человека при выполнении физических упражнений;

- освоение основ техники выполнения акробатических;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- формирование умения физического и духовного самовоспитания;

развивающие:

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- развитие нравственной, волевой и эстетической сфер личности;
- укрепление здоровья учащихся;

воспитательные:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование веры в себя и в свои силы;
- воспитание чувства товарищества и взаимопомощи;
- воспитание и развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам.

Уровень освоения программы – стартовый.

Форма обучения: очная.

Объем и срок освоения программы: Объем программы - 32 часа. Программа рассчитана на 4 месяца обучения.

Форма занятий - групповая.

Численный состав группы – 15 человек.

Режим занятий. Занятия спаренные, проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа всем составом. Продолжительность 1 академического часа – 30 минут. Перерыв между занятиями - 10-15 минут.

Ожидаемые результаты

Предметные:

По окончании обучения программы учащиеся должны:

знать:

- названия основных элементов акробатики;
- правила гигиены;

уметь:

- выполнять основные акробатические элементы;
- выполнять комбинации элементов;
- соблюдать правила поведения и спортивного этикета на занятиях;
- соблюдать правила гигиены.

Метапредметные:

уметь:

- анализировать и оценивать свое физическое состояние;
- работать в коллективе, уважать своих соперников.

Личностные:

- формирование мотивации и интереса к занятиям;

- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств.

Методическое обеспечение программы

Принципы реализации программы:

- *успеха;*
- *наглядности;*
- *доступности и индивидуализации;*
- *систематичности и последовательности;*
- *воспитывающего обучения;*
- *сознательности и активности;*
- *принцип системного чередования нагрузок и отдыха.*

Методы обучения

Методы, применяемые в процессе обучения, удобнее рассматривать применительно к каждому этапу обучения.

Первый этап - ознакомление с разучиваемым упражнением. Здесь используют рассказ, показ и объяснение. Личный показ педагог дополняет демонстрацией наглядных пособий: кинограмм, видеозаписей и т.д. Показ необходимо чередовать с объяснениями. Пробные попытки учащихся формируют правильные двигательные ощущения.

Второй этап - изучение упражнения в упрощенных условиях. Успех обучения на данном этапе во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к изучаемому упражнению и посильны для учащихся. При разучивании простых упражнений их выполняют в целом. При разучивании сложных по структуре упражнений их разделяют на составные части, выделяя основное звено.

На этой стадии обучения используются методы управления (команды, распоряжение, зрительные и слуховые сигналы, зрительные ориентиры, технические средства и т. д.), двигательной наглядности (непосредственная помощь педагога, применение вспомогательного оборудования).

Третий этап - изучение движения в усложненных условиях. Здесь применяются: повторный метод, метод усложнений условий выполняемого упражнения, круговая тренировка.

Повторный метод на этом этапе является основным. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление умений и навыков. С целью формирования гибкого навыка повторное выполнение предполагает изменение условий (постепенное усложнение) выполняемого упражнения, включая выполнение его на фоне утомления.

Четвертый этап - предполагает закрепление правильного выполнения упражнения. Здесь используется метод анализа выполнения движения, игровой и соревновательный методы. Изучение каждого упражнения

предполагает обязательное закрепление его в усложненных условиях. Высшим уровнем закрепления навыка является соревнование.

Виды учебных занятий

Данная программа предусматривает теоретические и практические занятия.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями.

Практические занятия включают в себя специально сформированные комплексы упражнений, направленные на совершенствование физических качеств.

Формы проведения занятий

Каждый раз, идя к детям, надо нести новый замысел предстоящего занятия, использовать различные виды деятельности.

1. Типичное занятие.
2. Игровое занятие.
3. Круговая тренировка.
4. Самостоятельное занятие.
5. Комбинированное занятие.
6. Соревновательное занятие.

Методика проведения занятий

Программа включает теоретическую, специальную и общую физическую подготовку, поэтому занятия комплексные. Они построены следующим образом.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания имеют определённую целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Вводно-подготовительная часть (разминка) предусматривает психологическую и функциональную подготовку организма детей, а также подготовку мышечно-связочного аппарата к последующим нагрузкам. В разминку входит следующий комплекс упражнений: вращение головы вправо и влево, вращение рук - в плечах, в локтях, в кистях, повороты туловища вправо и влево, наклоны, приседания, отжимания, прыжки со скакалкой.

Основная специально-силовая часть предусматривает подготовку организма учащихся к систематическим нагрузкам, с постепенным увеличением отягощений при выполнении комплекса упражнений для отдельных групп мышц. Упражнения имеют разную направленность. Упражнения на растягивание увеличивают подвижность в тех или иных сочленениях, способствуют укреплению связок, сухожилий и повышают эластичность тканей. Упражнения с отягощениями укрепляют мышцы,

повышают их эластичность, положительно влияют на трофику, что приводит к усилению обменных процессов, к увеличению мышечной массы, следовательно, к увеличению силы. Создаются предпосылки оптимального режима для функционирования всех органов и систем организма.

В *заключительной части* проводятся упражнения на расслабление, они направлены на активное и произвольное расслабление мышц, на устранение явлений утомления.

Виды физической подготовки

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность занимающихся. Она представляет собой процесс, направленный на развитие основных физических качеств и совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков.

Цель общей физической подготовки – создание у занимающихся двигательной подготовленности рекомендуется использовать физические упражнения общего развития (ОРУ).

Общеразвивающими упражнениями называются движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным напряжением.

ОРУ можно выполнять как отдельными, так и всеми частями тела одновременно. Они выполняются без предметов и с предметами (палкой, мячом, скакалками), на гимнастических снарядах (стены, скамейки) индивидуально и в парах, на месте и в движении.

Для акробатики характерны сложные движения высокой степени пластичности, координации и точности в сочетании с силовыми элементами. Поэтому выбираются упражнения, оказывающие воздействие на все группы мышц:

- упражнения для развития мышц шеи;
- упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для развития мышц живота;
- упражнения для развития мышц спины;
- упражнения для развития мышц ног.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – это процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой акробатики и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов.

Специальная подготовка способствует овладению техникой выполнения акробатических упражнений, повышению мастерства занимающихся, а также совершенствованию психической подготовленности.

Ее основная цель - максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости во взаимосвязи и единстве.

Порядок изучения техники выполнения специальных (акробатических) упражнений делятся на серии:

- упражнения на развитие тех двигательных качеств, которые необходимы для выполнения изучаемого упражнения;
- упражнения на освоение исходных и конечных положений изучаемых двигательных действий;
- подводящие упражнения и части изучаемого двигательного действия;
- действия, связанные с обучением, умению оценивать выполнения движений в пространстве, времени и по степени мышечных усилий;
- выполнение изучаемого упражнения в целом (сначала с помощью и в облегченных условиях, а затем самостоятельно и с возможными усложнениями: из разных исходных положений, с дополнительными движениями и т.п.).

Специально-двигательная подготовка направлена на развитие координационных способностей

Акробатические упражнения

- упоры (присев, лежа, согнувшись);
- седы (на пятках, углом);
- группировка, перекаты в группировке;
- стойка - на лопатках (согнув и выпрямив ноги), на руках, на предплечьях, на голове;
- кувырок вперед (назад), длинный кувырок;
- «мост» из положения лежа на спине и из основной стойки

Парно-групповая акробатика

Техническая подготовка

Обучение технике выполнения обязательных элементов.

Хореографическая подготовка – система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры акробатов, на расширение их арсенала выразительных средств.

Композиционная (составление программ).

Психологическая подготовка

Базовая – психологическое развитие и обучение.

Тренировочная – формирование благоприятного отношения к тренировочным заданиям и нагрузкам.

Соревновательная - формирование состояния боевой готовности.

Интегральная подготовка

Направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надёжности выступления.

Педагогические технологии

При выборе педагогической технологии учитывается уровень подготовки детей, возраст, индивидуальные особенности и способности детей.

- **технологии личностно-ориентированного обучения;**
- **групповые технологии;**
- **игровые технологии;**
- **здоровьесберегающие технологии** (стретчинг, ритмопластика, подвижные игры, дыхательная гимнастика);
- **здоровьеформирующие технологии:** обучение здоровому образу жизни (самомассаж, самостраховка);
- **коррекционные технологии** (технологии музыкального воздействия).

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график (Приложение 1).

Дидактические средства

Для реализации программы используется следующее дидактическое обеспечение:

- специальная и методическая литература;
- плакаты и наглядные пособия с изображением различных акробатических упражнений.

Диагностика результативности образовательного процесса

Данная программа предполагает вводную диагностику, текущий контроль, промежуточную аттестацию и итоговый контроль.

Цель проведения – определение изменения уровня развития учащихся, их творческих способностей, получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.

Вводная диагностика включает в себя диагностику имеющихся знаний и умений у учащихся, проводится в форме собеседования и тестирования. Форма фиксации результатов - материалы тестирования.

Текущий контроль

Большое значение при формировании умений и навыков имеет самоконтроль и самопроверка. Они позволяют выявить и проанализировать уровень усвоения и внести необходимые коррективы, в том числе и индивидуально. С первых занятий необходимо постоянно приучать детей к самым разнообразным формам проверки выполнения своей работы.

Контроль за освоением учебного материала проводится в форме тестирования, сдачи норматива, участия в соревнованиях и показательных выступлениях.

Формы и методы контроля и самоконтроля

по теоретической подготовке: - устные опросы; - контрольные задания; - зачеты; - тесты; - кроссворды; - викторины	по практической подготовке: - внутренние соревнования; - выполнение нормативов, упражнений; - участие в конкурсах, фестивалях; - контрольные тренировки; - показательные выступления; - самоанализ, анализ совместной
--	--

	деятельности; - творческие задания
--	---------------------------------------

Промежуточная аттестация является необходимым завершающим элементом и проводится при завершении реализации программы.

Диагностика знаний, умений и навыков проводится в ходе тестирования, выполнения контрольных нормативов по ОФП и технической аттестации по программе спортивной акробатики.

Мониторинг освоения программы

По окончании реализации программы оценивается уровень усвоения теоретических знаний, практических умений и навыков учащихся.

Уровень усвоения теоретических знаний оценивается в ходе собеседования.

Критерии оценки теоретических знаний учащихся

Высокий уровень – свободное владение теоретической информацией. Учащийся умеет грамотно применять на практике акробатические термины, самостоятельно обобщать и излагать материал, не допускает ошибок.

Средний уровень – учащийся владеет базовыми знаниями, но не всегда может выполнить самостоятельное задание, затрудняется и просит помощи педагога. В работе допускает небрежность, делает ошибки, но может устранить их после наводящих вопросов или самостоятельно. Оценить результаты своей деятельности может с подсказкой педагога.

Низкий уровень – удовлетворительное владение терминологией и теоретической информацией, учащийся не может самостоятельно применять терминологию.

Уровень усвоения практических умений и навыков оценивается в ходе **тестирования общефизической подготовки, которое** проводится в соответствии с показателями физической подготовленности два раза в течение учебного года:

- базовое тестирование – февраль
- контрольное тестирование – май.

Критерии оценки практических умений и навыков учащихся

Высокий уровень - учащийся способен применять практические умения и навыки во время выполнения самостоятельных заданий. Работу выполняет с соблюдением правил техники безопасности, аккуратно, доводит ее до конца. Может оценить результаты выполнения своего задания и дать оценку работы своего товарища.

Средний уровень – учащийся владеет базовыми умениями и навыками, но не всегда может выполнить самостоятельное задание, затрудняется и просит помощи педагога. В работе допускает небрежность, делает ошибки, но может устранить их после наводящих вопросов или самостоятельно. Оценить результаты своей деятельности может с подсказкой педагога.

Низкий уровень – учащийся не может самостоятельно контролировать осанку, нуждается в постоянном контроле со стороны педагога.

Результаты заносятся в сводную таблицу результатов обучения.

№ п/п	Ф.И. учащегося	Оценка теоретических знаний	Акробатические упражнения					Оценка практических умений и навыков	Уровень освоения программы
			Количество баллов						
			Кувырок	Стойка на лопатках	Мост	Шпагат	Стойка на руках		

Оценочная шкала:

- высокий уровень - 8-10 баллов;
- средний уровень - 4-7 баллов;
- низкий уровень - 0-3 баллов

Условные обозначения:

- Н – начало учебного года;
К – конец учебного года

Учебный план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	вводная диагностика: собеседование, тестирование
2.	Тема 1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Краткие сведения о строении и функциях организма	1	1	-	беседа
3.	Тема 2. Гигиенические знания, умения и навыки	1	1	-	беседа
4.	Тема 3. Общеразвивающие	5	1	4	педагогическое наблюдение

	упражнения				
5.	Тема 4. Общеспортивная подготовка	6	1	5	наблюдение, сдача нормативов
6.	Тема 5. Специальная физическая подготовка	17	2	15	
6.1	Тема 5.1. Упражнения на гибкость и пластику	5	1	4	педагогическое наблюдение, соревнование
6.2	Тема 5.2. Прыжковая акробатика	5	1	4	наблюдение, соревнование
6.3	Тема 5.3. Вестибулярная подготовка	1	-	1	педагогическое наблюдение, соревнование
7.	Тема 6. Хореография	1	-	1	наблюдение, анализ
8.	Тема 7. Акробатические композиции	2	1	1	педагогическое наблюдение, соревнование
9.	Тема 8. Интегральная подготовка	1	-	1	педагогическое наблюдение, соревнование
10.	Промежуточная аттестация	1	-	1	сдача контрольных нормативов, соревнование
11.	Заключительное занятие	1	-	1	итоговое занятие
	Итого:	32	8	24	

Содержание учебного плана

Вводное занятие

Теория: Цели и задачи, план работы на период обучения. Организационные вопросы.

Задачи физического воспитания, укрепления здоровья, всестороннее физическое развитие.

Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности. Примеры нарушения правил техники безопасности в спортивных сооружениях. Предупреждения травм на занятии по акробатике.

Вводный и текущий инструктаж по технике безопасности при занятиях спортом и физической культурой, охране труда и противопожарной безопасности.

Практика: Вводная диагностика: собеседование, тестирование.

Тема 1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Краткие сведения о строении и функциях организма

Теория: Строение организма. Мышцы. Влияние физических упражнений на организм. Причина травм и их профилактика. Первая помощь при травмах и ушибах..

Тема 2. Гигиенические знания, умения и навыки

Теория: Гигиена одежды и обуви. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом.

Тема 3. Общеразвивающие упражнения

Теория: Знакомство с упражнениями, которые выполняются вначале занятия для разминки мышц и суставов рук, ног, шейного и поясничного отдела позвоночника. Упражнения могут выполняться как с предметами (мяч, скакалка, гимнастическая палка), так и без предметов.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений.

Тема 4. Общефизическая подготовка

Теория: Знакомство с упражнениями для физического развития организма в целом, включающими в себя:

- подвижные игры;
- эстафеты;
- бег на выносливость и на время;
- разнообразные прыжки;
- упражнения с отягощением;
- упражнения с собственным весом.

Практика: Подвижные игры, эстафеты. Бег на выносливость и на время. Выполнение упражнений.

Тема 5. Специальная физическая подготовка

Тема 5.1. Упражнения на гибкость и пластику

Практика: Общие принципы упражнений на гибкость, растяжку и пластику, их роль в общей акробатической подготовке. Различные виды растяжки (стретчинг, упражнения йоги и т.д.). Наклоны из различных положений. Шпагаты (левый, правый, поперечный).

Тема 5.2. Прыжковая акробатика

Теория: Акробатическая терминология. Ни один вид спорта не нуждается в специальной терминологии, как акробатика и гимнастика.

Основные термины: стойка, упор, пережат, мост, кувырок, пережат, захват, курбет, пирамида, поддержка, вальсет, страховка. Инструктаж по технике выполнения каждого нового элемента.

Основные элементы, которые должен освоить каждый учащийся:

- пережаты в группировке;
- стойка на лопатках;
- стойка на голове;
- кувырок вперед (с места);
- мост из положения лежа и стоя;
- стойка на руках;
- курбет;

Практика: Выполнение основных элементов.

Тема 5.3. Вестибулярная подготовка

Теория: Назначение и общие принципы вестибулярно-координационной подготовки:

- упражнения в равновесии;
- равновесие правое, левое, боковое (ласточка);
- стойка на предплечьях;
- стойка на руках;
- балансировка.

Практика: Выполнение упражнений, элементов акробатики.

Тема 6. Хореография

Практика: Позиция рук, ног, постановка корпуса. Коррекция движений рук и ног, правильность и четкость выполнения каждого элемента:

- позиции рук (1-3);
- позиции ног (1-4);
- основы техники волн;
- основы техники взмахов;
- прыжки (подскоки, высокие прыжки, прыжок шагом, и т.д.);
- повороты.

Тема 7. Акробатические композиции

Теория: Теоретические основы составления акробатического номера. Хореография композиции, акробатические связи.

Практика: Выполнение акробатических композиций.

Тема 8. Интегральная подготовка

Практика: Участие в соревнованиях. Открытые занятия. Показательные выступления.

Промежуточная аттестация.

Практика: Сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовке. Техническая аттестация по программе. Соревнование.

Заключительное занятие

Практика: Подведение итогов. Подвижные игры.

Материально-техническое обеспечение

Программа реализуется на базе муниципального учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы» и ФГКОУ «СОШ № 151»:, в т.ч.:

на базе ФГКОУ «СОШ № 151»:

Для проведения теоретических занятий предусмотрен кабинет, оснащенный компьютерной техникой, проектором, экраном, магнитно-маркерной доской.

Практические занятия проводятся в спортивном зале.

на базе МУДО ЦВР:

Практические (открытые) занятия проводятся в учебном кабинете.

Показательные выступления могут быть представлены на отчетном концерте на сцене МУК ЦКиД «Полярная звезда» (г. Оленегорск).

Инвентарь и оборудование

- маты поролоновые для страховки учащихся;
- музыкальный центр для подготовки и проведения упражнений под музыкальное сопровождение;
- компьютер или ноутбук для просмотра и демонстрации техники выполнения акробатических и хореографических элементов, а также для анализа проведенных соревнований и конкурсов;
- скакалка гимнастическая для проведения комплексов ОРУ и проведения некоторых игр;
- мяч для проведения комплексов ОРУ и проведения некоторых игр;
- обруч гимнастический для проведения комплексов ОРУ, проведения некоторых игр;
- скамейка гимнастическая для выполнения некоторых упражнений, направленных на развитие гибкости, силы и координации.

Список литературы для педагога

1. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/Ю.Д. Железняк, П.К. Петров – М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 264 с.
2. Коркин В.И. Акробатика: учебное пособие/В.И. - М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127с.
3. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика/Ю.В. Менхин, А.В. Менхин - Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384с.
4. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование учеб. пособие для студ. высш. учеб заведений по специальности «Физическая культура»/под ред. Ю. Д. Железняка. - М.: Academia, 2002. – 377с.
5. Столов И.И., Ивочкин В.В. Спортивная школа: начальный этап: учебное пособие/И. И. Столов, В. В. Ивочкин. – М.: Советский спорт, 2007. - 139с.

Список литературы для родителей

1. Бутин И.М. Викулов А.Д. Развитие физических способностей детей. 1-4 класс: учебное пособие/И. М. Бутин, А. Д. Викулов. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 78с.
2. Закшевский С. Как стать сильным и гармонично развитым/пер. с польского Шоломицкого В.В., Амбросова Е.И. - Мн.: Полымя, 1996. – 79с.
3. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. – М.: Феникс, 2005. – 64с.
4. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе/ М. В. Левин. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 91с.

Интернет-ресурсы

1. История акробатики [Электронный ресурс]//Официальный сайт Федерации акробатики России, М., 2012-2024. URL <https://www.acrobatica-russia.ru/istoriya/>. (Дата обращения: 03.12.2024).
2. Методика развития гибкости [Электронный ресурс]//ФизкультУРА, онлайн-справочник, 2024. URL: http://fizkultura.ru/physical_kachestva/57. (Дата обращения: 03.12.2024).
3. Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений [Электронный ресурс]//ФизкультУРА, онлайн-справочник, 2024. URL: http://fizkultura.ru/physical_kachestva/84. (Дата обращения: 03.12.2024).

4. Методология Олимп Богов. [Электронный ресурс]// ФизкультУРА, онлайн-справочник, 2024. URL: http://fizkultura.ru/physical_kachestva/57. (Дата обращения: 03.12.2024).
5. Спортивная акробатика теория и методика обучения прыжкам на акробатической дорожке [Электронный ресурс]// ФизкультУРА, онлайн-справочник, 2024. URL: <http://www.fizkultura.ru/books/acrobatics>. (Дата обращения: 03.12.2024).

Программу составила
педагог дополнительного образования
Центра внешкольной работы

Е.В. Филиппова

Календарный учебный график
к дополнительной общеразвивающей программе «ОФП с элементами акробатики» (стартовый уровень освоения)

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1.	февраль		беседа, практическое занятие	2	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений. ОРУ, ОФП, СФП. Перекаты. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Тестирование	спортзал МБОУ СОШ 151	вводная диагностика: собеседование, тестирование
2.	февраль		беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Перекаты, упоры. Упражнения для развития гибкости и координации движений	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение
3.	февраль		беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Прыжки, махи, взмахи, перекаты, упоры. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Стретчинг	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
4.	февраль		беседа, обсуждение, практическое занятие	2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Влияние физических упражнений на организм. Причина травм и их профилактика. Первая помощь при травмах и ушибах. ТБ, ОРУ. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Подвижная игра	учебный кабинет, спортзал МБОУ СОШ 151	беседа, опрос, наблюдение
5.	март		беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Махи, взмахи, перекаты, упоры. Упражнения для развития гибкости и координации движений, балансовые упражнения	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
6.	март		практическое занятие, тестирование	2	ТБ, ОРУ. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП	спортзал МБОУ СОШ 151	тестирование
7.	март		беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Хореографическая подготовка.	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение
8.	март		беседа, обсуждение практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Упражнения для развития гибкости. Перекаты, стойка на лопатках	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование

9.	апрель		беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Упражнения для развития гибкости. Стойки и упоры	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
10.	апрель		беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Прыжки. Упражнения для развития гибкости	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
11.	апрель		беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Акробатические прыжки, стретчинг. Игра.	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
12.	апрель		беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Подвижная игра.	спортзал МБОУ СОШ 151	беседа, наблюдение
13.	май		практическое занятие	2	Открытое занятие	ЦВР	наблюдение
14.	май		беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Стойки на голове и руках. Упражнения для развития координации, мост.	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
15.	май		беседа, практическое занятие	2	ТБ, ОРУ, ОФП, СФП. Прыжки. Стойки на голове и руках с опорой и без.	спортзал МБОУ СОШ 151	наблюдение, соревнование
16.	май		итоговое занятие	2	ТБ, ОРУ. Промежуточная аттестация. Итоговое занятие. Показ комбинации из разученных упражнений	спортзал МБОУ СОШ 151	сдача контрольных нормативов, соревнование, подведение итогов
Итого:				32			