

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
ИЖМОРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Ижморская детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2023г.
Протокол № 1

Утверждаю
директор МБУ ДО «Ижморская ДЮСШ»
 Смороков А.Н.
«30» августа 2023г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивная акробатика»
Возраст учащихся 5-12 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Куневич Ольга Геннадиевна
Тренер-преподаватель

п.г.т. Ижморский
2023г

РАЗДЕЛ 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная акробатика» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана с учётом следующих нормативно – правовых актов:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки" (Зарегистрирован 26.08.2022 № 69795);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 02.11.2022 № 910 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спортивная акробатика" (Зарегистрирован 05.12.2022 № 71368);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Письмо Министерство просвещения РФ от 15 апреля 2022 года № СК-295/06 «Об использовании государственных символов Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 "Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МБУ ДО «Ижморская ДЮСШ» пгт. Ижморский, Ижморского муниципального округа от 01.04.2020 г.

Актуальность программы заключается в создании условий для развития личности учащегося и мотивации к познанию, преодолению сложностей и достижению результатов; направлена не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление учащегося, позволяя посещать занятия учащимся с разной физической подготовкой и физическими способностями. Программа дает возможность реализовать свои потребности, общаясь в коллективе проявить свои способности.

Педагогическая значимость, социальная и практическая значимость

Потребность учащегося в активных движениях полностью удовлетворяются занятиями спортивной акробатикой и помогают сформировать из него физически полноценного человека. Даже если в результате занятий спортивной акробатикой ваш ребенок не станет чемпионом, то результатом упражнений будет ни с чем несравнимое ощущение владения собственным телом.

Отличительные особенности программы:

Разработанная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предполагает строгую преемственность задач и методов, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе обучения. Мотивация учащихся к здоровому образу жизни, культивируется в общую культуру здоровья, а это

формирование благополучия следующих поколений. Занятия спортивной акробатикой способствуют развитию и совершенствованию у учащихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества учащегося: коммуникабельность, волю, чувство ответственности за свои действия перед собой и партнерами.

Адресат программы: К занятиям спортивной акробатикой допускаются учащиеся, отнесенные к основной медицинской группе с 5 до 12 лет.

Количество учащихся в группе не более 12 человек.

Минимальное количество детей в группе на этапах 10 человек.

Условия набора учащихся: принимаются все желающие по заявлению законных представителей и наличие медицинской справки о состоянии здоровья.

Порядок приема на обучение по дополнительной программе происходит в порядке, утвержденном локальными документами ДЮСШ.

Сроки реализации программы: 1 год.

Занятия проводятся: 3 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность одного занятия 90 минут с перерывом на отдых.

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса

Работа с учащимися без ОВЗ.

Уровень программы: стартовый уровень.

1.2 Цель и задачи программы

Цель: создание основы для воспитания здорового человека посредством формирования основ здорового образа жизни, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности максимально возможного числа детей через занятия спортивной акробатикой.

Задачи программы:

образовательные:

- знакомство с основами гимнастической школы движений;
- способствовать приобретению теоретических знаний и практического опыта, необходимых в спортивной акробатике;
- овладевать навыками соревновательной деятельности;

развивающие:

- формировать и развивать спортивные способности детей;
- развивать важные двигательные качества акробата: ловкость, гибкость, сила, координация;

воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества: коллективизм, целеустремленность, выдержку и самообладание, дисциплинированность;
- формировать сознательный интерес к занятиям спортивной акробатикой.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности при проведении тренировочных занятий	4	4		Собеседование
2	История возникновения и развития спортивной акробатики	2	2		Собеседование

3	Государственная атрибутика РФ, Кузбасса и Ижморского муниципального округа	2	2		Собеседование
4	Сведения о строении и функциях организма	4	4		Опрос
5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	4	4		Собеседование
6	Критерии оценки исполнения упражнений	6	6		Тесты
7	Общая и специальная физическая подготовка	95		95	Наблюдение. Сдача нормативов
8	Техническая подготовка	95		95	Наблюдение
9	Контрольные нормативы	4		4	Сдача нормативов
10	Соревнования	Согласно календарному плану			
	Всего	216	22	194	

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

1. Техника безопасности при проведении тренировочных занятий.

Теория: Общие требования безопасности при проведении тренировочных занятий в спортивном зале, на улице, во время экскурсий, походов, на соревнованиях.

2. История возникновения и развития спортивной акробатики.

Теория: Этапы развития спортивной акробатики.

3. Государственная атрибутика РФ, Кузбасс и Ижморского муниципального округа.

Теория: Государственные символы РФ, Кемеровской области и Ижморского муниципального округа (флаг, гимн, герб).

4. Сведения о строении и функциях организма.

Теория: Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на организм человека (его работоспособность).

5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Питание юных спортсменов. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма юного спортсмена. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

6. Критерии оценки исполнения упражнений .

Теория: Критерии оценки за технику исполнения упражнения. Критерии оценки за хореографию исполнения упражнения. Критерии оценки за сложность упражнения.

7. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Общее понятие о строе (построение по росту, равнение, повороты на месте), о строевых и легкоатлетических упражнениях. Значение специальной физической подготовки акробатов.

Практика: строевые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков (на носках, в полуприседе, в группировку и др.), лазание по наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке (поочередно перехватывая руки) и канату, легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, прыжки в длину с места. Упражнения для развития ловкости, гибкости, силы и быстроты, упражнения на низком гимнастическом бревне и скамейке (разновидности ходьбы, поворотов),

упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см на точность приземления).

8. Техническая подготовка.

Теория: Значение хореографии и акробатических упражнений в подготовке акробатов.

Практика: Хореографические прыжки, позиции ног, рук, растяжка у станка, на ковре. Упражнения индивидуальной работы (равновесия, мосты, перевороты, шпагаты, стойки.). Упражнения парно-групповой работы различных разрядов.

9. Контрольные нормативы.

Теория: Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и методы развития этих качеств.

Практика: Контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

1.4. Планируемые результаты

По окончании обучения учащийся знает:

- терминологию простейших элементов и выполняет их;
- методы самоконтроля и оценки результатов индивидуальной спортивной деятельности и поддержания спортивной формы;
- общие сведения о структуре организма человека;
- общие приемы разносторонней физической и специальной подготовленности.

Учащийся будет уметь:

- технику выполнения акробатических элементов (перекат, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, равновесия, мост, шпагат, прыжок- кувырок, кувырок назад, переворот в сторону);
- технику выполнения парно-групповых упражнений;
- хореографическая подготовка (танцевальные шаги, элементы классического танца, хореографические прыжки);

- выступать на соревнованиях, заниматься судейской работой в данном виде спорта;
- выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- работать в группе; строить продуктивное взаимодействие с партнерами в составе.

РАЗДЕЛ 2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1.Календарный учебный график

Продолжительность учебного года – 36 недель.

Начало учебного года 01.09., завершение учебного года 31.05.

Продолжительность каникул – нет.

Программа рассчитана на 1 год обучения - 216 часов.

2.2.Условия реализации программы

Особенности для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная акробатика»:

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5 - минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия).

Организационная часть включает подготовку инвентаря, построение. Вводная часть включает разминку, в том числе различные общеразвивающие упражнения и бег. В основную часть входят изучение техника выполнения индивидуальных и парно-групповых элементов. Заключительная часть включает развитие и совершенствование необходимых физических качеств входящих в состав общефизической и специальной подготовки, растяжка и восстанавливающие упражнения.

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе воспитанники проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение

определенных задач. Общая направленность подготовки воспитанников от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения элементов к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление в мастерстве исполнения элементов и более дружное взаимодействие с партнерами;
- увеличение сложности элементов в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных акробатов.

Организуя тренировочный процесс необходимо помнить о том, что:

- Двигательные действия должны соответствовать полу, возрасту и физической подготовленности каждого учащегося.
- Должны учитываться величина нагрузки, интервалы отдыха, интенсивность выполнения упражнения.
- Должен быть обеспечен медицинский контроль.

Самостоятельная работа учащихся реализуется в каникулярный период с помощью судейской практики, индивидуальную подготовку к соревнованиям, оздоровительный бег, пешие и велосипедные прогулки, спортивные и подвижные игры.

Должны быть соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению для занятий и к личной гигиене учащегося.

1. Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал ДЮСШ;
- спортивный инвентарь: зеркала, станок хореографический, стойки, маты, спортивная форма, скамейки гимнастические, стенка гимнастическая.

Дополнительное и вспомогательное оборудование: Гантели от 0,5 до 1 кг., обручи, скакалки, музыкальный центр.

2. Информационное обеспечение:

Для реализации данной программы используются видео - уроки, мастер – классы, презентации. DVD диски с выступлениями лучших акробатов России и Мира. Наглядные пособия с изображением техники выполнения элементов.

3. Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование в области, соответствующей профилю секции.

2.3. Формы аттестации/контроля

Формой подведения итогов реализации данной Программы являются соревнования и показательные выступления. Кроме внутренних соревнований, учащиеся могут участвовать в муниципальных и краевых соревнованиях в соответствии с планом работы спортивной школы. В учебном плане часы на участие в соревнованиях не отводятся, но организация и участие в данном виде мероприятий должна быть предусмотрена и организована образовательным учреждением.

Формы проведения аттестации определяются педагогом таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы. В качестве аттестации, используется метод тестирования.

Аттестация учащихся проводится 2 раза в учебном году:

входной контроль - октябрь;

текущий контроль – январь;

итоговая аттестация – май и является обязательной для всех педагогов и учащихся.

Проведение входного контроля (диагностики) осуществляется самим педагогом, данные по каждому учащемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе (объединению).

Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности; физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей учащихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются: осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычек неукоснительно выполнять рекомендации врача, - определение уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся.

Основными формами текущего контроля успеваемости являются: - контрольные тренировки, - соревнования, Текущий контроль проводится качественно без установления оценок.

Итоговая аттестация

К итоговой аттестации допускаются учащиеся, освоившие Программу в полном объеме в соответствии с учебным планом. Итоговая аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП и зачет по теории.

2.4.Оценочные материалы

Спортивным нормативом считается определенное испытание, которое должен пройти спортсмен. Мы используем нормативы по ОФП и СФП .

2.5. Методические материалы

Формы: учебно-тренировочные занятия; беседы; просмотр соревнований.

Приёмы и методы: словесный; наглядный; методы мотивации и стимулирования; методы контроля.

Дидактический материал: видеоматериалы, наглядные пособия.

Методы обучения:

1. Словесные методы – составляют основу обучения. Наиболее широко используют объяснения, указания, команды, оценку техники, разбор и анализ, пересказ задания, а также беседы и лекции.

2. Наглядные методы – включают показ (натуральную демонстрацию изучаемого способа) и наглядные пособия (плакаты, схемы, таблицы, видеоманускрипты).

3. Практические методы – предусматривают непосредственное выполнение изучаемого движения либо в целом, либо по частям, в зависимости от сложности.

Основные формы организации занятия:

- Групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- Работа по индивидуальным планам;
- Участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;
- Тестирование.

Педагогические технологии, используемые в образовательной деятельности:

- Здоровьесберегающие технологии;
- Групповые технологии;
- Игровые технологии.

Ссылки на yandex Диск:

1. Организация учебно-тренировочных занятий и оборудование (ссылка <https://disk.yandex.ru/i/WfoIYa2AMYkiIA>).
2. Контрольные испытания (ссылка https://disk.yandex.ru/i/eBsFBcqU-j3_pw).

2.6. Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Конеева Е.М. Эстетическая гимнастика. История, техника, правила соревнований. М.: Прометей, 2013. 170 с.
2. Кодекс оценок по спортивной акробатике. - М.:ФАР, 2008. - 64 с.
3. Морозевич, Т.А. Особенности подготовки акробатов высокой квалификации: Лекция / Бел.гос. ун-т физ. культуры. - Минск: БГУФК, 2008. -с. 10.
4. Спортивная акробатика: Учебник для ин-тов физ. культ. - Под.ред. В.П. Коркина. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 238 с, ил.
5. Теория и методика физической культуры: Учебник/ Под.ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.

6. Терехина Р. Н., Медведева Е. Н., Борисенко С. И., Федорова О. С., Крючек Е. С., Супрун А. А. Акробатика, хореография, теория и методика физкультуры и спорта. М.: Спорт, 2015. 98 с.

Список литературы для учащихся:

1. Коркин В.П. Акробатика для спортсменов / В.П. Коркин. - М.: ФиС, 1974. - 92 с.

2. Терехина Р.Н., Винер-Усманова И.А., Медведева Е.Н. Художественная гимнастика, детско-юношеский спорт. М.: 2016. 325 с.

3. Художественная гимнастика / Под ред. Биндусов Е.Е., Пантелеева Е.А., Сячин В.Д. М.: Московская государственная академия физической культуры, 2017. 180 с.

4. Епишин Н.Д. Гимнастика, прыжки на батуте, прочие игры, учебники и учебные пособия по видам спорта. М.: Московская государственная академия физической культуры, 2016. 164 с.

Интернет ресурсы:

1. Физическая подготовка акробата <https://www.dima-boing.com/fizicheskaya-podgotovka/> (дата обращения 10.09.2022)

2. Техническая подготовка акробатов <https://www.referat911.ru/Fizkultura-i-sport/tehniceskaya-podgotovka-akrobatov/401310-2916264-place2.html> (дата обращения 10.09.2022)

3. Развитие специальных качеств у юных акробатов <https://multiurok.ru/files/razvitiie-spetsialnykh-kachestv-u-iunykh-akrobatov.html> (дата обращения 10.09.2022)

4. Официальный сайт федерации спортивной акробатики <https://www.acrobatica-russia.ru/> (дата обращения 10.09.2022)

5. Контрольно-оценочный материал по спортивной акробатике <https://infourok.ru/kontrolnoocenochnie-materiali-po-sportivnoy-akrobatike-3517560.html> (дата обращения 10.09.2022)

6. Акробатические упражнения. Методика обучения <https://multiurok.ru/index.php/files/akrobaticheskie-uprazhneniia-metodika-obucheniia-a.html> (дата обращения 10.09.2022)