

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Иркутска
«Детско-юношеский центр «Илья Муромец»

«Рассмотрено»:
Методическим советом
Протокол № 1

от «08» сентября 2020 г.

«Утверждаю»:

Директор МБУ ДО г.Иркутска
ЦЮЦ «Илья Муромец»



Е.В.Кузнецова

«08» сентября 2020 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Акробатика для малышей»

Направленность: художественная
Возраст обучающихся: 5-6 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: Пилькевич Татьяна Леонидовна,
педагог дополнительного образования

Содержание

1.	Титульный лист	1
2.	Содержание	2
3.	Пояснительная записка	3-4
4.	Учебно-тематический план	4
5.	Содержание программы	4-6
6.	Календарно-тематический план	8-10
7.	Методическое обеспечение программы	11
8.	Список использованной литературы	11
9.	Список литературы для обучающихся	12
10.	Список литературы для педагога	12
11.	Электронные образовательные и информационные ресурсы	12
12.	Приложения	13-14
12.1.	Приложение 1. Методика отслеживания ожидаемых результатов.	13
12.2.	Приложение 2. Индивидуальная карта освоения образовательной программы.	14

Пояснительная записка

Программа составлена на основе дополнительной общеобразовательной программы «Акробатика для малышей» программы составлена на основе программы В.В Козлова - «Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования»

Актуальность программы.

В настоящее время существует множество направлений, стилей исполнения танца, взаимосвязанных с акробатическими трюками. В последние годы все активнее акробатические элементы входят в современную хореографию. Появляются очень сложные танцевальные номера с акробатическими поддержками, прыжками, где от исполнителей требуется более высокая физическая подготовка. Акробатические упражнения – одно из средств совершенствования физических и волевых качеств.

В свою очередь уровень физической и умственной подготовленности влияет на овладение техникой двигательных действий.

Практическая значимость.

С помощью акробатических упражнений у учащихся 5-6 лет развиваются сила, гибкость, быстрота реакции и ловкость. Кроме того, занятия акробатикой воспитывают смелость и решительность.

Новизна программы состоит в том, что в настоящее время образовательная программа по акробатике редкое явление в образовательной структуре учреждения дополнительного образования. Поэтому необходимость создания данной программы, более чем очевидна.

Цель раскрытие спортивного и творческого потенциала воспитанников, формирование их нравственно – личностных качеств через обучение акробатике.

Задачи.

1. Образовательная – ознакомление с акробатикой как современным видом спорта. Формирование навыков исполнения элементов акробатики.
2. Воспитательная – воспитание чувства товарищества, взаимопомощи, трудолюбия, смелости, решительности, находчивости, познавательной активности.
3. Развивающая – развитие физической силы, гибкости, ловкости, быстроты реакции, мышления, воображения, зрительной памяти.

формировать нравственно-эмоциональную отзывчивость к окружающей действительности и произведениям изобразительного искусства, интерес и любовь к изобразительному искусству.

Содержание программы построено по принципу концентричности: от простого к сложному.

В целом занятия способствуют разностороннему и гармоническому развитию личности ребенка, раскрытию творческих способностей, решению задач трудового, нравственного и эстетического воспитания.

Направленность программы – художественная, по времени реализации - одногодичной.

Отличительные особенности программы.

Составлена для дошкольников (5-6 лет), в результате освоения которой учащиеся получают знания и умения о выполнении акробатических элементов.

Сроки реализации образовательной программы рассчитан на 1 год обучения, который является вводным и направлен на первичное знакомство с акробатикой.

Формы и режим занятий.

Учебные группы состоит из 15 человек, занятия проводятся 4 часа в неделю, 144 часа в год.

Предусматривается форма организации занятий - групповая.

Ожидаемые результаты.

После первого года обучения:

Теория:

1. Строевые упражнения
2. Общеразвивающие упражнения
3. Упражнения на развитие гибкости тела
4. Силовые упражнения
5. Элементы акробатики

Умения и навыки:

1. Построение, перестроение из 3 шеренг в круг, из круга в 3 шеренги.
2. Упражнения для разогрева мышц рук, ног, шеи, корпуса.
3. Упражнения для развития гибкости корпуса, выпады вперед, в стороны, «колечко».
4. Упражнения на развития мышц рук, ног, пресса, мышц спины.
5. Группировка из положения лежа на спине, сидя, из упора присев. Перекат назад-вперед, в стороны. Стойка на лопатках из И.П.

Способы определения результативности ожидаемых результатов.

Применяются следующие формы оценки результативности: промежуточный контроль – после первого полугодия, в конце каждого года обучения.

По результатам работы у ребенка будут формироваться навыки, для достижения эффекта и их эмоционального закрепления, необходимо перенесение акцента с планируемых результатов на сам процесс.

- Ребенок приобретает умение переносить и воплощать свои мысли в танец.
- У ребенка расширяется интерес к различным видам изобразительного искусства.
- У ребенка будут сформированы навыки композиционного решения.

Промежуточный контроль (один раз в полугодие). Результат обученности ребенка оценивается по его личным достижениям относительно собственных возможностей – зачет (приложение 1). Уровень художественного развития определяется на основе показательных выступлениях.

Формы подведения итогов.

Отслеживание результата проводится в форме зачета по критериям, соответствующим возрасту учащихся (приложение 1).

Учебно-тематический план

Дошкольный возраст, 1-й год обучения

Раздел, тема	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Теоретические основы акробатики.	43	43	
Практические занятия.	97		97
Промежуточный контроль.	4	-	4
Итого:	144	43	101

Содержание программы

Дошкольный возраст, 1-ый год обучения.

Количество часов (теория + практика)

- Тема 1: Введение в образовательную программу. Беседа - 2 часа (1+1)
- Тема 2: "Строевые упражнения" Построение и перестроение в шеренге, колонне, кругу. -2 часа (1+2)
- Тема 3: "Строевые упражнения" Перестроение в движении через середину зала. Перестроение из одной шеренги в две и три. – 2 часа (0+0)
- Тема 4: "Общеразвивающие упражнения". Разминка мышц, рук ног, плечевого пояса. – 4 часа (0+2)
- Тема 5: "Упражнения для развития гибкости сустава". «складка» сидя наклон вперед ноги вместе. – 4 часа (0+0)
- Тема 6: "Упражнения для развития гибкости сустава". «колечко», «кораблик». – 4 часа (0+0)

- Тема 7: Упражнения для развития гибкости сустава". «мостик» лежа на спине, стоя на коленях, из основной стойки; полушпагаты, шпагаты. – 4 часа (0+4)
- Тема 8: "Упражнения для развития гибкости сустава". Наклоны вперед стоя ноги вместе, врозь. – 2 часа (0+0)
- Тема 9: "Упражнения для развития гибкости сустава". Наклоны вперед стоя ноги вместе, врозь. – 2 часа (0+0)
- Тема 10: "Элементы акробатики". Промежуточный контроль. – 2 часа (0+0)
- Тема 11: Силовые упражнения: упражнения, отягощенные массой собственного тела. – 2 часа (0+2)
- Тема 12: "Элементы акробатики: кувырок (вперед, назад; назад согнувшись)." – 4 часа (0+2)
- Тема 13: "Элементы акробатики: кувырок (вперед, назад; назад согнувшись)." – 4 часа (2+0)
- Тема 14: Элементы акробатики: кувырок вперед с прыжка (с места, с разбега и толчком); - 4 часа (2+4)
- Тема 15: Элементы акробатики: кувырок вперед с прыжка (с места, с разбега и толчком); - 4 часа (2+2)
- Тема 16: Элементы акробатики: стойка на голове; - 4 часа (2+4)
- Тема 17: Элементы акробатики: стойка на руках (у стенки); «мостик» из основной стойки; - 4 часа (6+4)
- Тема 18: Элементы акробатики: стойка на руках (у стенки); «мостик» из основной стойки; - 4 часа (2+4)
- Тема 19: "Элементы акробатики". Стойка на руках (у стенки); переворот в сторону «колесо». – 4 часа (1+6)
- Тема 20: "Элементы акробатики". Стойка на руках (у стенки); переворот в сторону «колесо». – 4 часа (0+6)
- Тема 21: "Элементы акробатики". Стойка на руках (у стенки); переворот в сторону «колесо». – 2 часа (0+4)
- Тема 22: Элементы акробатики". Стойка на руках (у стенки); переворот в сторону «колесо». – 2 часа (0+2)
- Тема 23: " Элементы акробатики". переворот в сторону «колесо». – 2 часа (1+4)
- Тема 24: ""Элементы акробатики" Переворот вперед с подскоком. 2 часа (0+2)
- Тема 25: "Элементы акробатики" Переворот вперед с подскоком. – 4 часа (2+4)
- Тема 26: "Элементы акробатики" Переворот вперед с подскоком. – 4 часа (2+4)
- Тема 27: "Элементы акробатики" Переворот назад с подскоком. – 4 часа (4+0)
- Тема 28: "Элементы акробатики" Переворот назад с подскоком. – 4 часа (4+0)
- Тема 29: "Элементы акробатики" Переворот назад с подскоком. – 4 часа (2+0)
- Тема 30: "Элементы акробатики" Переворот назад с подскоком. – 4 часа (0+0)
- Тема 31: "Элементы акробатики" Стойка на локтях. – 4 часа (4+4)
- Тема 32: "Элементы акробатики" Стойка на локтях. – 4 часа (0+2)
- Тема 33: "Элементы акробатики" Стойка на локтях. Ноги в согнутом положении. – 4 часа (0+0)
- Тема 34: "Элементы акробатики" Стойка на локтях. Ноги в согнутом положении. – 4 часа (2+4)
- Тема 35: "Элементы акробатики" Стойка на локтях в коробочке. – 4 часа (2+0)
- Тема 36: "Элементы акробатики" Стойка на локтях в коробочке. – 4 часа (0+4)
- Тема 37: "Элементы акробатики" Мах ногой. Кувырок впер и назад. Упражнения на выворотность. – 4 часа (4+0)
- Тема 38: "Элементы акробатики" Мах ногой. Кувырок впер и назад. Упражнения на выворотность. – 4 часа (0+4)
- Тема 39: "Элементы акробатики" Мах ногой. Кувырок впер и назад. Упражнения на выворотность. – 2 часа (0+0)
- Тема 40: Отработка кувырка, мостика, шпагаты. – 4 часа (4+2)
- Тема 41: Отработка кувырка, мостика, шпагаты. – 4 часа (4+2)

Тема 42: Отработка кувырка, мостика, шпагаты. – 2 часа (4+2)

Тема 43: "Элементы акробатики". Промежуточный контроль. 2 часа (0+2)

Итого: 144 (43+101)

Содержание программы 1-го года обучения

1. Введение в образовательную программу. Беседа. Практическая работа.

Строевые упражнения

Теория:

Команды в строевых упражнениях.

Практика:

Совершенствование навыков выполнений команд в строевых упражнениях.

Общеразвивающие упражнения

Теория:

Классификация ОРУ (для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног; мышц всего тела)

Практика:

ОРУ для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног, для мышц всего тела.

Упражнения для развития гибкости тела.

Теория:

Понятие «бабочка»; понятие «лягушка»; тренировка голеностопного, коленного, тазобедренного суставов; выработка гибкости тела.

Практика:

Упражнения для улучшения гибкости шеи; упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов; упражнения для улучшения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья; упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра; упражнения для улучшения подвижности коленных суставов; упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы; упражнения для растяжки и формирование балетного шага

Силовые упражнения.

Теория:

Правильное выполнение силовых упражнений.

Практика:

Упражнения на развитие силы и мышц рук; упражнения на развитие мышц пресса; упражнения на развитие мышц спины, ягодиц; упражнения на развитие силы и мышц ног. Элементы акробатики.

Теория:

Понятие кувырок назад (согнувшись), кувырок вперед с разбега, стойка на руках, колесо с разбега.

Практика:

Совершенствование – кувырков вперед, назад; перекатов прямым телом и в группировке через правое и левое плечо. Кувырок назад согнувшись. Стойка на руках у стенки (животом

к стене и спиной). «Мостик» с основной стойки (стоя на ногах). «Колесо» через правую и левую ногу, с разбега.

Календарно-тематический план

5-6 лет, 2-ый год обучения.

№ занятия	Сроки	Тема занятий	Количество часов		
			Всего	Тео-рия	Прак-тика
1,2		Введение в образовательную программу. Беседа.	2	1	1
3,4		"Строевые упражнения" Построение и перестроение в шеренге, колонне, кругу.	2	1	2
5, 6		"Строевые упражнения" Перестроение в движении через середину зала. Перестроение из одной шеренги в две и три.	2	0	0
7, 8, 9, 10		"Общеразвивающие упражнения". Разминка мышц, рук ног, плечевого пояса.	4	0	2
11,12, 13,14		"Упражнения для развития гибкости сустава". «складка» сидя наклон вперед ноги вместе.	4	0	0
15, 16 17, 18,		"Упражнения для развития гибкости сустава". «колечко», «кораблик».	4	0	0
19, 20, 21, 22		Упражнения для развития гибкости сустава". «мостик» лежа на спине, стоя на коленях, из основной стойки; полушпагаты, шпагаты.	4	0	4
23, 24		"Упражнения для развития гибкости сустава". Наклоны вперед стоя ноги вместе, врозь.	2	0	0
25, 26		"Упражнения для развития гибкости сустава". Наклоны вперед стоя ноги вместе, врозь.	2	0	0
27,28		"Элементы акробатики". Промежуточный контроль	2	0	0
29, 30		Силовые упражнения: упражнения, отягощенные массой собственного тела.	2	0	2
31,32 33, 34		Силовые упражнения: упражнения отягощенные массой собственного тела.	4	2	0
35, 36		Элементы акробатики: кувырок (вперед, назад, назад согнувшись);	2	0	2
37, 38 39, 40		Элементы акробатики: кувырок (вперед, назад, назад согнувшись).	4	2	0

41, 42 43, 44		Элементы акробатики: кувырок вперед с прыжка (с места, с разбега и толчком);	4	2	4
45, 46 47, 48		Элементы акробатики: кувырок вперед с прыжка (с места, с разбега и толчком);	4	2	2
49, 50, 51, 52		Элементы акробатики: стойка на голове;	4	2	4
53, 54, 55, 56,		Элементы акробатики: стойка на руках (у стенки); «мостик» из основной стойки;	4	6	4
57, 58, 59, 60,		Элементы акробатики: стойка на руках (у стенки); «мостик» из основной стойки;	4	2	4
61, 62, 63, 64,		"Элементы акробатики". Стойка на руках (у стенки); переворот в сторону «колесо».	4	2	6
65, 66, 67, 68,		"Элементы акробатики". Стойка на руках (у стенки); переворот в сторону «колесо».	4	0	6
69, 70		" Элементы акробатики". переворот в сторону «колесо».	2	1	4
71, 72, 73, 74		"Элементы акробатики" Переворот вперед с подскоком.	4	2	2
75, 76, 77, 78		"Элементы акробатики" Переворот вперед с подскоком.	4	2	4
79, 80, 81, 82		"Элементы акробатики" Переворот вперед с подскоком.	4	2	4
83, 84, 85, 86		"Элементы акробатики" Переворот назад с подскоком.	4	4	0
87, 88, 89, 90		"Элементы акробатики" Переворот назад с подскоком.	4	4	0
91, 92, 93, 94		"Элементы акробатики" Переворот назад с подскоком.	4	2	0
95, 96, 97, 98		"Элементы акробатики" Переворот назад с подскоком.	2	0	0
99, 100, 101, 102		"Элементы акробатики" Стойка на локтях.	4	4	4
103, 104, 105, 106		"Элементы акробатики" Стойка на локтях.	4	0	2
107, 108, 109, 110		"Элементы акробатики" Стойка на локтях. Ноги в согнутом положении.	4	0	0
111, 112, 113, 114		"Элементы акробатики" Стойка на локтях. Ноги в согнутом положении.	4	2	4
115, 116, 117, 118		"Элементы акробатики" Стойка на локтях в коробочке.	4	2	0
119, 120, 121, 122		"Элементы акробатики" Стойка на локтях в коробочке.	4	0	4

123, 124, 125, 126	"Элементы акробатики" Мах ногой. Кувырок впер и назад. Упражнения на выворотность.	4	4	0
127,128, 129, 130	"Элементы акробатики" Мах ногой. Кувырок впер и назад. Упражнения на выворотность.	4	0	4
131, 132,	"Элементы акробатики" Мах ногой. Кувырок впер и назад. Упражнения на выворотность.	2	0	0
133, 134, 135, 136	Отработка кувырка, мостика, шпагаты	4	4	2
137, 138, 139, 140	Отработка кувырка, мостика, шпагаты	4	4	2
141, 142,	Отработка кувырка, мостика, шпагаты	2	4	2
143, 144	"Элементы акробатики". Промежуточный контроль	2	0	2
Итого:		144	43	101

Методическое обеспечение программы

Материально-техническое оснащение.

Для занятий акробатики необходимы следующее оборудование и материалы:

Кариматы;

Маты;

Музыкальный центр;

Кабинет должен иметь следующее оснащение:

- помещение с хорошим дневным и вечерним искусственным освещением;

- раздевалка.

Дидактические и методические материалы:

- наглядные пособия – позволяющие продемонстрировать обучаемым общие сведения о различных видах искусства;

- методические указания по выполнению различных техники акробатики;

Условия реализации программы.

Основным условием для реализации занятий изобразительным искусством является творческая, эмоциональная атмосфера, раскрепощающая детей.

Методы, используемые в организации учебно-воспитательного процесса.

Формы и методы.

В работе с детьми используются: беседы, оживляющие интерес и активизирующие внимание, демонстрация наглядных пособий, позволяющая конкретизировать учебный материал, участие в конкурсах. Организация показательных выступлений. Программой предусматриваются следующие виды занятий:

- составление номера с дополнением акробатическими элементами.

На занятиях используются такие формы работы, как: конкурсы, игры, вызывающие творческую активность детей, их интерес к занятиям искусством. Содержание занятий учитывает интересы детей, их возрастные особенности и соответствуют принципам дидактики.

Занятия состоят из нескольких этапов:

- повторение – проверка полученных знаний;

- повторение пройденных знаний; объяснение материала, показ наглядного материала (репродукции, учебные таблицы, детские работы и т.д.);

- закрепление знаний – подведение итогов, обсуждение работ.

Список использованной литературы

1. Баршай В.М. Гимнастика. Учебник для студентов. Феникс 2009г.
2. Козлов В.В. Акробатика. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Владос 2003г.
3. Семёнов Л.П. Советы тренерам. Учебно-методические пособия. Физкультура и спорт 1980г.
4. Фомин Н.А. Возрастные основы физического воспитания. Физкультура и спорт 1972г.
5. М.Л. Украна. Техника гимнастических упражнений. Физкультура и спорт 1967г.

Список рекомендуемой литературы для обучающихся

1. Алаева Л.С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения. Учебное пособие. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта 2017г.
2. Поваляева Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика. Учебно-методическое пособие для подготовки к практическим занятиям. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта 2012г.
3. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. Том 2. Учебник. Советский спорт 2014г.

Список рекомендуемой литературы для педагога

1. Сухолозова М.А. Основы теории и методики преподавания гимнастики. Волгоградский государственный социально-педагогический университет, «Перемена» 2012г.
2. Савельева Л.А. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика. Человек 2014г.
3. Хабдаева.Р.В. В помощь педагогам дополнительного образования. Бурятский госуниверситет 2016г.
4. Соколовский Р.В. Общеразвивающие упражнения на занятиях гимнастики. Учебно-методическое пособие. Сургутский государственный педагогический университет 2013г.
5. Поздеева Е.А Средства гимнастики. Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения. Учебное пособие. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта 2017г.

Электронные образовательные и информационные ресурсы

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов -<http://school-collection.edu.ru/>
2. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" - <http://window.edu.ru/>
3. Образовательный портал "Внешкольник" -<http://vneshkolnik.ru/>
4. Сайт о дополнительном (внешкольном) образовании -<http://dop-obrazovanie.com>
5. Федеральный портал "Российское образование" -<http://www.edu.ru/>
6. Ярмарка мастеров. - <http://www.livemaster.ru/>

Приложения к программе

1. Методика отслеживания промежуточных результатов.
2. Индивидуальная карта освоения образовательной программы.

Методика отслеживания ожидаемых результатов.

№	ФИ	шпагаты			кувырок		Мостик	боковое равновесие	Стойка на голове	Всего
		правый	левый	поперечный	вперёд	назад				
1	Иван Иванов	10	10	10	5	5	10	5	5	60
2										

Критерии оценивания.

1. Шпагат оценивается ровно сеть по полоске. Ноги прямые, стопы натянуты. Тазобедренный сустав смотрит вперед. Оценивается 10-бальной шкале.

2. Кувырок оценивается техники выполнения. Подбородок прижат к груди. Пятки прижаты к полу. Колени прижаты к груди. Руки держат каждую ногу отдельно за икру. Оценивается по 10-бальной шкале.

3. Мостик оценивается с положения стоя или лежа и расстояние от рук и ног. Оценивается по 5-бальной шкале.

4. Боковое равновесие оценивается опорная нога прямая. Корпус составляет одну прямую. Оценивается по 5-бальной шкале.

5. Стойка на голове оценивается постановкой рук и головы. Подъем ног к себе груди. Стопы натянуты, спина ровная. Оценивается по 5-бальной шкале.

Максимальная сумма баллов 60.

Индивидуальная карта

<p>Ф.И.О _____</p> <p>Дата рождения _____</p> <p>Объединение _____</p> <p>Ф.И.О Педагога _____</p> <p>Название программы _____</p> <p>Дата поступил(а) _____</p>	<div data-bbox="1129 327 1334 584" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; text-align: center; width: 128px; height: 115px; margin: 0 auto;"> <p>Фото</p> </div>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Результаты _____	
Шпагат	Отлично
Кувырок	Хорошо
Мостик	Удовлетворительно
Боковое равновесие	
Стойка на голове	
Хореография	
Акробатика	