

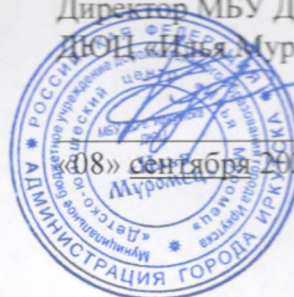
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Иркутска
«Детско-юношеский центр «Илья Муромец»

«Рассмотрено»:
Методическим советом
Протокол № 1

от «08» сентября 2020 г.

«Утверждаю»:

Директор МБУ ДО г.Иркутска
ДЮЦ «Илья Муромец»



Е.В.Кузнецова

«08» сентября 2020 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Акробатика. Базовый уровень 2»**

Направленность: художественная
Возраст обучающихся: 10-13 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: Пилькевич Татьяна Леонидовна,
педагог дополнительного образования

Иркутск, 2020-2021

Содержание

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

Пояснительная записка

Программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной программы «Акробатика» программы составлена на основе программы Б.И. Загорский - «Физическое культура»

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 10-13 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 школьников (10-13 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.

Учебная группа состоит из 15 человек, занятия проводятся 2 часа в неделю, 72 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

Раздел, тема	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Теоретические основы акробатики.	5	5	
Практические занятия.	63		63
Промежуточный контроль.	4	-	4
Итого:	72	5	67

Содержание программы

Школьный 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+2)

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+2)
- Тема 11: Силовые упражнения: упражнения, отягощенные массой собственного тела. – 2 часа (0+0)
- Тема 12: Силовые упражнения: упражнения, отягощенные массой собственного тела. – 2 часа (0+4)
- Тема 13: Элементы акробатики: кувырок (вперед, назад; назад согнувшись). – 2 часа (0+2)
- Тема 14: "Элементы акробатики: кувырок (вперед, назад; назад согнувшись)». – 4 часа (0+0)
- Тема 15: Элементы акробатики: кувырок вперед с прыжка (с места, с разбега и толчком); – 4 часа (1+4)
- Тема 16: Элементы акробатики: кувырок вперед с прыжка (с места, с разбега и толчком); – 4 часа (0+4)
- Тема 17: Элементы акробатики: стойка на голове. – 4 часа (0+6)
- Тема 18: Элементы акробатики: стойка на руках (у стенки); «мостик» из основной стойки. – 4 часа (0+8)
- Тема 19: Элементы акробатики: стойка на руках (у стенки); «мостик» из основной стойки. – 4 часа (0+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+4)
- Тема 23: " Элементы акробатики". «колесо» с разбега. – 2 часа (2+4)
- Тема 24: "Элементы акробатики". Промежуточный контроль. 2 часа (0+2)

Итого: 72 (5+67)

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 формирования 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

10-13 лет, 1-ый год обучения.

№ занятия	Сроки	Тема занятий	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
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	2
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	2
29, 30		Силовые упражнения: упражнения, отягощенные массой собственного тела.	2		
31,32 33, 34		Силовые упражнения: упражнения, отягощенные массой собственного тела.	4	0	4
35, 36		Элементы акробатики: кувырок (вперед, назад; назад согнувшись);	2	0	2
37, 38 39, 40		Элементы акробатики: кувырок (вперед, назад; назад согнувшись).	4	0	0

41, 42 43, 44		Элементы акробатики: кувырок вперед с прыжка (с места, с разбега и толчком);	4	1	4
45, 46 47, 48		Элементы акробатики: кувырок вперед с прыжка (с места, с разбега и толчком);	4	0	4
49, 50, 51, 52		Элементы акробатики: стойка на голове;	4	0	6
53, 54, 55, 56,		Элементы акробатики: стойка на руках (у стенки); «мостик» из основной стойки;	4	0	8
57, 58, 59, 60,		Элементы акробатики: стойка на руках (у стенки); «мостик» из основной стойки;	4	0	6
61, 62, 63, 64,		"Элементы акробатики". Стойка на руках (у стенки); переворот в сторону «колесо».	4	0	6
65, 66, 67, 68,		"Элементы акробатики". Стойка на руках (у стенки); переворот в сторону «колесо».	4	0	8
69, 70		" Элементы акробатики". «колесо» с разбега.	2	2	4
71, 72		"Элементы акробатики". Промежуточный контроль.	2	-	2
Итого:			72	5	67

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	Иванов Иван	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.

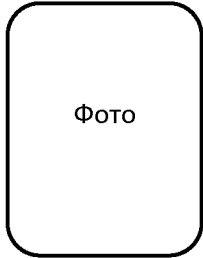
3. Мостик оценивается с положения стоя или лежа и расстояние от рук и ног. Оценивается по 5-бальной шкале.

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>	
--	---

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