****

**ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

***Название программы*:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Акробатика «Сияние»

***Направленность:*** физкультурно-спортивная

***Возраст обучающихся:*** 5-15 лет

***Срок обучения:*** 1 год

***Особенности состава обучающихся:*** постоянный

***Форма обучения:*** очная

***По степени авторства:*** модифицированная

***По уровню содержания:*** ознакомительная

***По срокам реализации:*** долгосрочная

***По уровню усвоения:*** модульная

***Форма организации детского образовательного объединения***: секция

В ее основе лежат нормативные документы:

* Конституция РФ;
* Конвенция ООН о правах ребенка;
* Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование». Министерство Просвещения Российской Федерации 2019 г.;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минбрнауки России) от 9 ноября 2018 г. №196 г. Москва «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
* Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
* Устав МАОУ «Томский Хобби-центр».

Данная программа составлена с учётом рекомендаций современной методической литературы (Л.Н.Буйлова, Е.А.Воронина, Е.Б.Евладова, С.В.Кочнева и др.), с учётом программных разработок следующих авторов: М.С.Митрохиной, Н.А. Ивановой, О. И. Бочкаревой, К.В. Тарасовой и Т.С. Комаровой.

**Пояснительная записка**

Данная программа разработана на основе типовой учебной программы «Акробатика» (М.: Советский спорт, 1991 год) авторы ЗТ РСФСР Анцупов Е.А. и Филиппова Г.С., автором переработана современная методическая литература Л.Н. Буйлова, Е.А. Воронина, Е.Б. Евладова, С.В. Кочнева др.

Согласно нормативно-правовому обеспечению, данная программа направлена:

* формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
* удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
* обеспечение духовно-нравственного воспитания обучающихся;
* выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
* профессиональную ориентацию обучающихся;
* создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья,
* формирование общей культуры обучающихся;
* удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Программой предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства обучающихся, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного развития личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

Программа ориентирована на социальное развитие обучающегося, укрепление его физического и психического здоровья, адаптацию к условиям современной жизни.

Спортивная акробатика – один из популярных и зрелищных видов спорта. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта.

Спортивная акробатика – сложно-координационный вид спорта, который даёт нагрузку на все мышечные группы. Мастерское владение телом и хорошее развитие мускулатуры - вот основа акробатических упражнений.

Элементы акробатики, такие как вращения тела, сохранение равновесия в необычных, разнообразных условиях опоры, используются во многих видах спорта. Акробатические упражнения составляют сложную и наиболее важную часть современных вольных упражнений спортивной гимнастики.

Потребность обучающегося в активных движениях полностью удовлетворяются занятиями спортивной акробатикой и помогают сформировать из него физически полноценного человека.

Даже если в результате занятий спортивной акробатикой обучающийся не станет чемпионом, то результатом упражнений будет ни с чем несравнимое ощущение владения собственным телом.

Для обучающегося рекомендуется начинать занятия как можно раньше (оптимальный возраст для начала тренировок в группе начальной подготовки составляет 5-6 лет). Если начинать занятия акробатикой позже, то достичь отличной гибкости и растяжки юному акробату будет сложнее.

**Новизна программы** состоит в том, что в ней большое внимание уделяется обучению детей не только элементам спортивной акробатики, но и формированию компетенций в области обеспечения безопасной жизнедеятельности, основ анатомии и травматологии, хореографии, актерского мастерства. Программа модульная, состоит из 2 модулей – 106 и 110 часов соответственно.

**Актуальность программы** заключается в том, что она направлена на организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребностей в занятии спортом. Современные обучающиеся много времени проводят за компьютерами, из-за чего у них возникают проблемы со здоровьем. Приходя в объединение Акробатики, у обучающихся остается меньше времени на праздное времяпрепровождение. Данная программа востребована среди обучающихся и их родителей, о чем свидетельствуют ежегодные осенние наборы. Она актуальна потому, что базируется на социальном заказе муниципального образования, заинтересованного в реализации программ со здоровьезберегающими технологиями.

**Педагогическая целесообразность программы** обоснована её ориентацией на поддержку каждого воспитанника в его самопродвижении по индивидуальной траектории обучения. Недостаточная двигательная активность в общеобразовательных школах делает дополнительные занятия в секциях и спортивных кружках просто необходимыми. Система дополнительного образования обучающихся, получившая широкое развитие в нашей стране, приоритетной задачей ставит физическое развитие и духовно- нравственное воспитание. Поэтому комфортные условия в семье, в учебном заведении, в группе неформального общения – важно для социальной защищенности, формирования здорового образа жизни.

**Цель программы:**

Формирование первоначальных представлений о спортивной акробатике и углубленное обучение обучающихся спортивной акробатике в доступной для них форме, посредством использования современных образовательных технологий.

**Задачи:**

*Обучающие задачи*

1. Сохранить и укрепить здоровье, развить физические качества обучающихся и необходимых спортсмену двигательных навыков: ловкости, гибкости, силы, координации движения, сохранение равновесия;
2. Сформировать навыки самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;
3. Расширить двигательный опыт посредством использования и освоения физических упражнений;
4. Повысить уровень функциональной подготовленности, освоить допустимые тренировочные нагрузки.

*Воспитательные задачи*

1. Сформировать межличностные отношения в группе обучающихся;
2. Сформировать чувства партнерства, требующей наличия межличностного доверия в группе, способов договоренности и форм согласия действовать вместе, в результате чего появляется согласованное общее действие и общий темп выполнения работы;
3. Сформировать устойчивый интерес к занятиям, определить избранный вид акробатики, воспитать спортивный характер.

*Развивающие задачи*

1. Развить творческие способности обучающихся, духовное, нравственное совершенствование;
2. Всесторонне развить физические качества обучающихся, повысить уровень культуры движений, овладеть техникой элементов, упражнений, комбинаций, приобрести соревновательный опыт.

**Отличительная особенность** данной программы заключается в изменении способов и позиции работы педагога в детском коллективе, когда содержание образования - это нормальное становление ровеснических отношений в детском обществе, а знания и умения являются формой и материалом, способствующим становлению образовательных и общечеловеческих возможностей подрастающего поколения. Можно отметить так же, что программа предполагает более широкий возрастной охват детского населения, в связи с чем увеличивается количество часов, в сравнении с типовой учебной программой «Акробатика» (М.: Советский спорт, 1991 год) авторы ЗТ РСФСР Анцупов Е.А. и Филиппова Г.С. Кроме того, данная программа является модульной и любой обучающийся может пройти курс как последовательно, так и автономно по модулям.

Если сравнивать данную программу с подобными программами ДЮСШ города, то можно назвать основные принципы работы, которые отличают ее от других подобных программ:

* **принцип последовательности** – учебные задачи решаются методом усвоения материала (от простого к сложному, в соответствии с возрастными возможностями);
* **принцип научности** – программа основана на базе программ для спортивных школ, научных монографий, учебных пособий для высших учебных заведений;
* **доступности** – программа построена на доступном в изложении материале;
* **приоритета интереса** группы в целом и каждого обучающегося в отдельности;
* **гуманистических начал**, многообразия и вариативности форм организации деятельности;
* **непрерывности** образования и воспитания;
* единства общей и специальной подготовки;
* **цикличности**, повторяемости, непрерывности и постепенного увеличения нагрузки;

**Сроки реализации программы** 1 учебный год. Программа предполагает разделение курса на 2 модуля: первый модуль – 106 часов, второй модуль 110 часов.

**Задачи**

Модуль 1

* сформировать познавательный интерес и желание заниматься спортом
* развить гибкость, координацию движений, ловкость, силу
* повысить уровень физической подготовленности
* воспитать чувства партнерства, коммуникативные способности

Модуль 2

* сформировать познавательный интерес и желание заниматься спортом
* освоить техники выполнения соответствующих акробатических элементов
* расширить двигательный опыт посредством использования и освоения физических упражнений
* повысить уровень физической подготовленности
* воспитать межличностные отношения в группе обучающихся

**Возраст обучающихся, участвующих в программе** от 5 до 15 лет. Состав групп постоянный.

**Психолого-педагогические особенности** обучающихся данных возрастных категорий, имеющих отношение к деятельности по программе:

На этапе предварительной подготовки, в группах начальной подготовки первые два года обучения (5-7 лет) необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности обучающихся этого возраста. В этом возрасте функции и системы организма немного отстают в развитии, а опорно-двигательный аппарат еще слаб, наступает быстрая утомляемость при выполнении одних и тех же упражнений. Невелика и прочность опорного аппарата. Рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением усвоенных акробатических элементов, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и ловкость. На третьем и четвертом году обучения (8-13 лет) при подборе средств и методов подготовки, дозировке и определении объёма, интенсивности тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке следует учитывать, что у обучающихся этого возраста сердечно-сосудистая система обладает большей устойчивостью и приспосабливаемостью, емкость легких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но силовые параметры юного спортсмена еще недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Идет развитие нервной системы. Также надо иметь в виду, что обучающиеся этого возраста переоценивают свои силы и возможности, а к 13 годам у девочек в связи с наступлением полового созревания наблюдается дисгармония физиологических функций, физических и особенно координационных способностей. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений. При построении тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования, т.е. на пятом году обучения, планируя тренировочные и соревновательные нагрузки, тренер-преподаватель должен понимать, что в этот период у обучающихся 14-15 лет происходит ускоренный рост тела, быстро растут кости рук и ног, сердечно-сосудистая система хорошо приспосабливается к упражнениям на скорость и выносливость. Увеличивается объём мышц и силовые показатели. Продолжается окостенение хрящевой ткани, но разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек имеется. В это время быстро и прочно формируются двигательные навыки и повышается устойчивость к общей работоспособности. У девочек заканчивается половое созревание, а у мальчиков начинается. В связи с этим у мальчиков в этот период частично нарушаются координационные способности. На этапе спортивного совершенствования с группами высшего спортивного мастерства открываются более широкие возможности при подготовке спортсменов высокого класса. В этот период у занимающихся продолжается усиленный рост мышечной массы и костной системы. Процесс окостенения еще не заканчивается. У девушек слабее развивается мускулатура плечевого пояса. Завершается формирование суставов, в связи с чем затрудняется освоение упражнений на гибкость.

**Формы и режим занятий.** Очная. Режим занятий:3 раза в неделю по 2 академических часа.

Под организационными формами в акробатике мы понимаем способы организации тренировок, а также варианты взаимодействия тренера и обучающегося, в процессе которого реализуется содержание тренировки. Правильное использование организационных форм дает возможность решать все поставленные перед тренировкой задачи оптимально:

* *групповая тренировка;*
* *индивидуальная тренировка*.

В соответствии с рекомендациями СанПиНом 2. 4. 4. 3172 – 14 (от 04.07. 2014 № 41):

**Количество занятий и учебных часов в неделю и за год (на 1 группу):**

6 академических часов в неделю, 106 академических часов за первый модуль, 110 академических часов за второй модуль, 216 академических часа в год;

1 академический час соответствует 30 минутам, если состав группы – дошкольники, 45 минутам, если состав группы – школьники.

**Количество обучающихся в объединении, их возрастные категории**

*Возрастные категории:* обучающиеся дошкольного возраста, обучающиеся младшего школьного возраста, обучающиеся среднего школьного возраста, обучающиеся старшего школьного возраста.

В среднем, в каждой группе 10-12 обучающихся.

**Особенности набора обучающихся**. Прием на обучение на Акробатику проводится на условиях, определенных Уставом МАОУ «Томский Хобби-центр» и в соответствии с законодательством РФ (ч. 5 ст. 55 Федерального закона № 273-ФЗ), т.е. по предварительному отбору, направленному на выявление лиц, которые по своим способностям, качествам организма и личности наиболее подходят к программе. *Зачисление* в группы производится по начальным физическим данным, а для перевода в старшую группу, необходимо сдать контрольные нормативы. Занятия групповые. Спортивная акробатика предполагает групповые тренировкии обязательную работу в паре или группе. Специфика данного вида спорта состоит в том, что в составе пары, группы занимаются разные по возрасту спортсмены. Допустимая разница в возрасте между партнерами 6 лет. И тренеру необходимо подбирать партнеров не только согласно возрасту, а также учитывать росто - весовые показатели, антропометрические данные. Все это очень актуально при оценивании артистизма.

**Ожидаемые результаты:**

***Первый модуль***

1. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамье
2. Подтягивание в висе на перекладине
3. В висе сгибание туловища на 90º «Углы»
4. Прыжок в длину толчком двумя с места
5. Высокое равновесие согнув ногу вперёд
6. Кувырок вперёд
7. Кувырок назад
8. Стойка на лопатках
9. «Колесо»
10. Стойка на голове

***Второй модуль***

1. Стойка на руках (у опоры)
2. Мост
3. Стойка на лопатках
4. Стойка на руках опускание в мост
5. Прыжок со сменой ног
6. Шпагат
7. Воспитание чувства партнерства, коммуникативных способностей
8. Формирование познавательного интереса и желания заниматься спортом

***Критерии оценок параметров, определяющих уровень подготовленности по программе***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Параметры | 1 балл | 2 балла | 3 балла |
| Общие параметры для всех модулей |
| 1 | Ловкость | Большие сложности в управлении движениями в пространстве и времени | Затруднение в возможности управления движениями в пространстве и времени | Возможность управления движениями в пространстве и времени |
| 2 | Сила | Сила не соответствует возрасту  | Сила не совсем соответствует возрасту  | Сила соответствует возрасту и степени подготовленности |
| 3 | Координация движений  | Скованность и затрудненность в движениях, не правильное сочетание движений рук и ног в ходьбе | Небольшая скованность в движениях, правильное сочетание движений рук и ног в ходьбе | Точность и ловкость в движениях, правильное сочетание движений рук и ног в ходьбе |
| 4 | Гибкость | плохая подвижность суставов, слабая гибкость позвоночника | Некоторая затрудненность в подвижности суставов, гибкости позвоночника | мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения |
| 5 | Шпагат | Неправильная техника исполнения | Правильная техника исполнения с помощью педагога | Правильная техника исполнения, без помощи педагога |
| 6 | Мост | Неправильная техника исполнения | Правильная техника исполнения с помощью педагога | Правильная техника исполнения, без помощи педагога |
| Параметры 1 модуля |
| 1 | Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамье | Мальчики - 6Девочки - 4 | Мальчики - 8Девочки - 6 | Мальчики - 10Девочки - 8 |
| 2 | Подтягивание в висе на перекладине | Мальчики - 1Девочки - 0 | Мальчики - 2Девочки - 1 | Мальчики - 3Девочки - 2 |
| 3 | В висе сгибание туловища на 90º «Углы» | Мальчики - 6Девочки - 4 | Мальчики - 8Девочки - 6 | Мальчики - 10Девочки - 8 |
| 4 | Прыжок в длину толчком двумя с места | Мальчики - 50Девочки - 50 | Мальчики - 100Девочки - 100 | Мальчики - 130Девочки - 130 |
| 5 | Бег 20 метров с высокого старта | Мальчики - 2Девочки - 2 | Мальчики - 3Девочки - 3 | Мальчики – 4,6Девочки – 4,8 |
| 6 | Отжимание в стойке на руках у опоры | Мальчики – 3Девочки – 0 | Мальчики – 4Девочки – 1 | Мальчики – 5Девочки – 2 |
| 7 | 10 отжиманий в упоре лежа на скамейке, на время | Мальчики – 4 за 15 сек.Девочки – 2 за 15 сек | Мальчики – 6 за 15 сек.Девочки – 4 за 15 сек | Мальчики – 8 за 15 сек.Девочки – 6 за 15 сек |
| 8 | Прыжок в глубину в темпе прыжок вверх | Мальчики – 100/20Девочки – 100/10 | Мальчики – 100/30Девочки – 100/20 | Мальчики – 100/40Девочки – 100/30 |
| 9 | Прыжок вверх с поворотом | Мальчики – 180ºДевочки – 180º | Мальчики –300ºДевочки – 300º | Мальчики – 360ºДевочки – 360º |
| 10 | Прыжки вверх с поворотом на 180º | Мальчики – 1Девочки – 1 | Мальчики – 2Девочки – 2 | Мальчики – 3Девочки – 3 |
| 11 | Наклон вперед до касания грудью из положения сидя ноги врозь | Неправильная техника исполнения | Правильная техника исполнения с помощью педагога | Правильная техника исполнения, без помощи педагога |
| 12 | Удержание ноги вперед и в сторону под углом | Мальчики – 30ºДевочки – 30º | Мальчики – 45ºДевочки – 45º | Мальчики – 50ºДевочки – 50º |
| Параметры 2 модуля |
| 1 | Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамье | Мальчики - 8Девочки - 6 | Мальчики - 10Девочки - 8 | Мальчики - 12Девочки - 10 |
| 2 | Подтягивание в висе на перекладине | Мальчики - 2Девочки - 1 | Мальчики - 3Девочки - 2 | Мальчики - 5Девочки - 3 |
| 3 | В висе сгибание туловища на 90º «Углы» | Мальчики - 8Девочки - 6 | Мальчики - 10Девочки - 8 | Мальчики - 12Девочки - 10 |
| 4 | Прыжок в длину толчком двумя с места | Мальчики - 100Девочки - 95 | Мальчики - 120Девочки - 120 | Мальчики - 140Девочки - 135 |
| 5 | Бег 20 метров с высокого старта | Мальчики – 2,5Девочки – 2,8 | Мальчики – 3,5Девочки – 3,8 | Мальчики – 4,5Девочки – 4,8 |
| 6 | Отжимание в стойке на руках у опоры | Мальчики – 4Девочки – 1 | Мальчики – 5Девочки – 2 | Мальчики – 6Девочки – 3 |
| 7 | 10 отжиманий в упоре лежа на скамейке, на время | Мальчики – 4 за 14 сек.Девочки – 2 за 14 сек | Мальчики – 6 за 14 сек.Девочки – 4 за 14 сек | Мальчики – 8 за 14 сек.Девочки – 6 за 14 сек |
| 8 | Прыжок в глубину в темпе прыжок вверх | Мальчики – 100/30Девочки – 100/20 | Мальчики – 100/40Девочки – 100/30 | Мальчики – 100/50Девочки – 100/40 |
| 9 | Прыжок вверх с поворотом | Мальчики – 180ºДевочки – 180º | Мальчики –300ºДевочки – 300º | Мальчики – 360ºДевочки – 360º |
| 10 | Прыжки вверх с поворотом на 180º | Мальчики – 2Девочки – 2 | Мальчики – 3Девочки – 3 | Мальчики – 5Девочки – 5 |
| 11 | Наклон вперед до касания грудью из положения сидя ноги врозь | Неправильная техника исполнения | Правильная техника исполнения с помощью педагога | Правильная техника исполнения, без помощи педагога |
| 12 | Удержание ноги вперед и в сторону под углом | Мальчики – 30ºДевочки – 30º | Мальчики – 45ºДевочки – 45º | Мальчики – 50ºДевочки – 50º |

Педагог оценивает визуально, используя методы наблюдения и контрольного тестирования.

1 балл – низкий уровень

2 балла – средний уровень

3 балла – высокий уровень

Данные заносятся в индивидуальные диагностические карты, предназначенные для проведения промежуточной аттестации.

**Формы подведения итогов реализации программы**

В соответствии с Федеральным законом №273, ч.1 ст. 58, ч. 2 ст.30 и приказами МАОУ «Томский Хобби-центр» в данной программе разработаны формы промежуточной аттестации, а также контроль за реализацией.

*Формы и методы**оценивания результатов*:

* промежуточная аттестация – диагностика по параметрам;
* открытое занятие;
* сдача нормативов;
* мероприятие;

Задачей диагностики является определение уровня физического и психо-моторного развития учеников, задействованных в программе «Акробатика «Сияние» по годам обучения, а также эффективности педагогического воздействия.

Основным методом диагностики является педагогическое наблюдение, и фиксация результатов с учетом существующих нормативов, соответствующих возрасту и степени подготовленности.

***Общие параметры диагностики для двух модулей:***

* Ловкость
* Сила
* Координация движений
* Гибкость
* Шпагат
* Мост

***Параметры диагностики для первого модуля:***

* Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамье
* Подтягивание в висе на перекладине
* В висе сгибание туловища на 90º «Углы»
* Прыжок в длину толчком двумя с места
* Бег 20 метров с высокого старта
* Отжимание в стойке на руках у опоры

***Параметры диагностики для первого модуля:***

* 10 отжиманий в упоре лежа на скамейке, на время
* Прыжок в глубину в темпе прыжок вверх
* Прыжок вверх с поворотом
* Прыжки вверх с поворотом на 180º
* Наклон вперед до касания грудью из положения сидя ноги врозь
* Удержание ноги вперед и в сторону под углом

**Диагностическая карта**

|  |
| --- |
| Ф.И. обучающегося |
| Возраст обучающегося (месяц и год рождения) |
| Параметры  | Начало года | Середина года | Конец года |
| Ловкость  |  |  |  |
| Сила |  |  |  |
| Координация движений |  |  |  |
| Гибкость |  |  |  |
| Шпагат |  |  |  |
| Мост |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейки |  |  |  |
| Подтягивание в висе на перекладине |  |  |  |
| В висе сгибание туловища на 900 «УГЛЫ» |  |  |  |
| Прыжок в длину толчком двумя с места |  |  |  |
| Бег 20м. с высокого старта |  |  |  |
| Отжимания в стойке на руках у опоры |  |  |  |
| 10 отжиманий в упоре лежа на скамейке, на время |  |  |  |
| Прыжок в глубину в темпе прыжок вверх |  |  |  |
| Прыжок вверх с поворотом |  |  |  |
| Прыжки вверх с поворотом на 180º |  |  |  |
| Наклон вперед до касания грудью из положения сидя ноги врозь |  |  |  |
| Удержание ноги вперед и в сторону под углом |  |  |  |
| Итого баллов |  |  |  |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела, темы | Количество часов | Форма аттестации/контроля |
| Всего  | Теория  | Практика  |
| **МОДУЛЬ 1** |
| 1 | Введение, знакомство с оборудованием инвентарем. Элементарные понятия акробатике | 2 | 1 | 1 | Обсуждениепромежуточная аттестация |
| 2 | Растяжка  | 16 | 1 | 15 | Контрольный срез, открытый урок, промежуточная аттестация |
| 3 | Индивидуальная работа | 28 | 1 | 27 | дуэль |
| 4 | Силовая подготовка | 30 | 1 | 29 | Сдача нормативов,  |
| 5 | Акробатическая дорожка | 30 | 1 | 29 | Дуэль, открытый урокпромежуточная аттестация Конкурс, соревнования  |
|  | ИТОГО | 106 | 5 | 101 |  |
| **МОДУЛЬ 2** |
| 1 | Введение, знакомство с оборудованием инвентарем. Элементарные понятия акробатике | 2 | 1 | 1 | Обсуждение |
| 2 | Растяжка  | 28 | 1 | 29 | Контрольный срез, открытый урок,  |
| 3 | Индивидуальная работа | 30 | 1 | 29 | дуэль |
| 4 | Силовая подготовка | 25 | 1 | 24 | Сдача нормативов,  |
| 5 | Акробатическая дорожка | 25 | 1 | 24 | Промежуточная аттестация. СоревнованиеДуэль, открытый урок |
|  | ИТОГО | 110 | 5 | 105 |  |
|  | ИТОГОЗа учебный год | 216 | 10 | 206 |  |

**Содержание программы**

Занятие делится на три части: подготовительную часть, основную часть и заключительную часть.

В **подготовительную часть** входят общие развивающие упражнения, направленные на развитие физических качеств в соответствии с сенситивными периодами и целями занятия. **Основная часть** занятия направлена на решение образовательной цели занятия и включает в себя обучение конкретным акробатическим элементам в соответствии с учебным планом. А так же в основной части занятия используются специальные подготовительные и подводящие упражнения, необходимые для обучения конкретно тех акробатических элементов, которые изучаются на данном занятии. В **заключительной** **части** используются упражнения и игры, направленные на восстановление дыхания и пульса, так же возможно изучение акробатических этюдов. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей урока и движений, амплитудой и темпом исполнения движений, содержанием основной части занятия. Это зависит от постановочной работы, возраста и степени подготовки обучающихся.

**МОДУЛЬ 1**

**Теоретическая подготовка**

**Тема №1** «Роль физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации». (влияние физической культуры в поддержании здоровья молодого поколения, режим дня, гигиена тела)

**Тема №2** «История зарождения и развития вида спорта спортивная акробатика». (История развития акробатике в России, история развития акробатике в г.Томске)

**Тема №3** «Правила Техники безопасности при занятиях видом спорта акробатика». (правила т.б. до и после занятий, правила поведения в спортивном зале,правили т.б. при выполнении акробатических упражнений)

**Тема№4** «Оборудование инвентарь и экипировка в виде спорта акробатика». ( оборудование и инвентарь, используемые при занятиях спортивной акробатикой, правила пользования инвентарем, спортивная одежда для занятий спортивной акробатикой и выступлений)

**Практическая подготовка**

**1. Общеразвивающие упражнения без предметов**

 Упражне­ния для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вра­щения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения вы­полняются на месте и в движении.

 Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – накло­ны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа – подни­мание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с до­полнительными пружинящими движениями.

1. **Упражнения на растяжку и гибкость**

Из положения сидя ноги вместе, наклон вперед к ногам (складка ноги вместе), из положения сидя ноги врозь, наклон вперед, грудью коснуться пола (складка ноги врозь). Прямой шпагат, правый и левый полушпагаты. Мост из положения лежа.

1. **Упражнения на силовую подготовку**

Прыжок в длину толчком двумя, отжимания от гимн. скамейки, подтягивания в висе на перекладине, в висе сгибание туловища на перекладине "углы. Бег 20 метров с высокого старта

1. **Индивидуальная работа**

Высокое равновесие согнув ногу вперед (ласточка) и в сторону, стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках махом(у опоры), стойка на руках опускание в мост (перекидка вперед).

1. **Акробатическая дорожка**

Кувырок вперед, кувырок назад, «колесо», прыжок со сменой ног («ножницы», «козлик»).

 **МОДУЛЬ 2**

**Теоретическая подготовка**

**Тема №1** «Роль физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации» (влияние физической культуры в поддержании здоровья молодого поколения, режим дня, гигиена тела)

**Тема №2** «История зарождения и развития вида спорта спортивная акробатика» (история развития акробатики в России, история развития акробатике в г. Томск)

**Тема №3** «Правила техники безопасности при занятиях видом спорта спортивная акробатика» (правила т.б. при выполнении акробатических упражнений, правила т.б. при занятиях на гимнастических снарядах)

**Тема №4** «Оборудование инвентарь и экипировка в виде спорта спортивная акробатика» ( оборудование и инвентарь, используемые при занятиях спортивной акробатикой, правила пользования инвентарем, спортивная одежда для занятий спортивной акробатикой и выступлений)

**Тема №5** «Терминология вида спорта спортивная акробатика» (определение направления движения, название основных и промежуточных положений туловища, рук, ног, определение основных терминов акробатических упражнений)

**Тема№6** «Спортивная этика и моральный облик спортсмена» (моральные качества, присущие гражданину России: добросовестное отношение к труду, решительность, настойчивость, целеустремленность, коллективизм, умение преодолевать трудности)

**Практическая подготовка**

* 1. **Общеразвивающие упражнения без предметов**

Упражне­ния для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вра­щения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения вы­полняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – накло­ны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа – подни­мание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с до­полнительными пружинящими движениями.

* 1. **Упражнения на растяжку и гибкость**

Из положения сидя ноги вместе, наклон вперед к ногам (складка ноги вместе), из положения сидя ноги врозь, наклон вперед, грудью коснуться пола (складка ноги врозь). Прямой шпагат, правый и левый шпагаты. Мост из положения стоя.

* 1. **Индивидуальная работа**

Равновесие «ласточка», перекидка на 2 ноги, перекидка назад (девочки),стойка на голове, стойка на руках махом (обозначить).

* 1. **Силовая подготовка**

Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамье, подтягивание в висе на перекладине, в висе сгибание туловища на 900 «Углы», прыжок в длину толчком двумя с места

* 1. **Акробатическая дорожка**

Повторение упражнений первого года, переворот на две ноги, сальто вперед с разбега, сальто назад на батуте, переворот на 1 ногу, рондат, фляк назад (изучение).

**Виды и компоненты спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | Компоненты (подвиды) | Направленности работ |
| 1. | Физическая | Общефизическая | Повышение общей дееспособности |
| Специально-физическая | Развитие специальных физических качеств |
| Специально-двигательная | Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений на видах |
| 2. | Техническая | Предметная | Освоение техники базовых упражнений.Освоение техники учебных и соревновательных упражнений всех уровней сложности |
|  | Хореографическая | Освоение элементов классического, историко-бытового и народного танцев |
| Композиционно-исполнительская | Составление и отработка соревновательных программ |
| 3. | Психологическая | Базовая | Психологическое развитие, образование и обучение |
| К тренировкам | Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам |
| К соревнованиям | Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации |
| 4. | Тактическая | Индивидуальная | Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения |
| Групповая | Подготовка соревновательной программы, подбор, расстановка и отработка взаимодействия акробатов |
| Командная | Формирование команды, определение командных и личных задач, очередности выступления |
| 5. | Теоретическая | Лекционная | Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в акробатике |
| В ходе практических занятий |
| Самостоятельная |
| 6. | Соревновательная | Соревнования | Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности |
| Модельные тренировки |
| Прикидки |

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП**

**ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (1-2 модуля)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | Пол | НП-1 модуль | НП-2 модуль |
| Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамье | мд | 108 | 1210 |
| Подтягивание в висе на перекладине | мд | 32 | 53 |
| В висе сгибание туловища на 90º «Углы» | мд | 108 | 1210 |
| Прыжок в длину толчком двумя с места | мд | 130130 | 140135 |
| Бег 20 метров с высокого старта | мд | 4,64,8 | 4,54,8 |

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ УТ-ГРУПП

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | Пол | УТ-1 | УТ-2 |
| Отжимания от гимнастической стенки | мд | 1513 | 1815 |
| Подтягивание в висе на перекладине | мд | 43 | 64 |
| Угол 90º | мд | 1412 | 1614 |
| Прыжки в длину толчком двумя с места | мд | 150140 | 170150 |
| Бег 20 метров с высокого старта | мд | 4,313 | 4,215 |

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | Пол | НП-1 модуль | НП-2 модуль |
| Отжимание в стойке на руках у опоры | мд | 52 | 63 |
| 10 отжиманий в упоре лежа на скамейке, на время | мд | 8 за 15´6 за 15´ | 8 за 14´6 за 14´ |
| Прыжок в глубину в темпе прыжок вверх | мд | 100/40100/30 | 100/50100/40 |
| Прыжок вверх с поворотом | мд | 360º360º | 360º360º |
| Прыжки вверх с поворотом на 180º | мд | 33 | 55 |
| Шпагат | мд | ++ | ++ |
| Мостик | мд | ++ | ++ |
| Наклон вперед до касания грудью из положения сидя ноги врозь | мд | ++ | ++ |
| Удержание ноги вперед и в сторону под углом | мд | 50º50º | 50º50º |

**Программный материал**

**для групп начальной подготовки**

НП – 1 модуль

1. Высокое равновесие согнув ногу вперёд (ласточка).
2. Кувырок вперёд.
3. Кувырок назад.
4. Стойка на лопатках
5. «Колесо».
6. Стойка на голове.

НП – 2 модуль

1. Стойка на руках (у опоры).
2. Мост из положения стоя.
3. Стойка на руках опускание в мост (перекидка вперед).
4. Прыжок со сменой ног (ножницы, козлик).
5. Шпагат.

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

для обучающихся учебно-тренировочных групп

отделения спортивной акробатики

**УТ -1 модуль**

Изучение и совершенствование техники в избранном виде.

Индивидуальные элементы.

1. С разбега два переворота вперед.
2. Сальто вперед
3. Перекидка назад (девочки).
4. Перекидка вперед (девочки).

**УТ -2 модуль**

1. Рондат-фляк.
2. Сальто назад (батут).
3. Батут-фляк-сальто.

**Техническая подготовка**

**парно-групповая акробатика**

УТ - 1

1. Перекидка вперед на 1 или 2 ноги.

2. Прыжок со сменой ног впереди.

3. Фронтальное равновесие.

4. Мост с поднятой ногой – девочки.

 Горизонтальный упор на локте – мальчики.

5. Стойка на голове силой.

УТ – 2

1. Перекидка назад – девочки

 Фляк – мальчики

2. Перекидной прыжок.

3. Рондат – фляк.

4. Стойка махом на руках (держать).

5. Переворот на одну, переворот на две.

6. Прыжок шагом.

7. Стойка на руках толчком двух ног (держать).

8. Равновесие с захватом ноги – девочки

 фронтальное равновесие – мальчики.

9. Маховое с поворотом – девочки

 сальто вперед – мальчики.

**Методическое обеспечение программы**

***Методы работы***:

1. Частые показы: открытые занятия, конкурсы, соревнования, выступления, так как при гостях и зрителях обучающиеся стараются красиво выглядеть, проявить себя, быстрее ощущают чувство позы, у них развиваются актерские данные, активизируется внимание.
2. Обращение на индивидуальную культуру исполнения: замечать способности каждого ребенка, чаще хвалить их, подчеркивая достоинства.
3. Многократный повтор движений, их акцентов, нюансов, подходя к изучению последовательно.
4. Объяснительно-иллюстративный метод (объяснение и разъяснение техники выполнения упражнений и показ правильного выполнения спортивных элементов).
5. Обращение на индивидуальную культуру выполнения упражнений, поведения во время соревнований. Очень важно замечать способности каждого ребенка. Чаще хвалить, подчеркивать достоинства, правильность выполнения упражнений, нацеливать воспитанников на будущее.

 Для достижения цели и задач образовательной программы необходимо опираться на следующие дидактические **принципы**:

1. Принцип самооценки человека и его жизни: принимать ребенка таким, каков он есть; уважать его позицию; заботиться о его здоровье.

2. Принцип сотрудничества как стиль жизни: работаем вместе; уважаем мнение друг друга; сотрудничаем с педагогом, родителями, другими спортивными коллективами.

3. Принцип ответственности: воспитание чувства ответственности за себя; за других; за то дело, которое делаем. От тебя, от твоего ответственного поведения зависит успех всего коллектива.

4. Принцип сознательности: выполняя разумные требования педагога и коллектива воспитанников, оставляем за собой право, иметь свою точку зрения.

6. Принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами спортивного мастерства, предъявлении разумных требований к воспитанникам.

**Формы:**

* *коллективная тренировка*;
* *групповая тренировка;*
* *индивидуальная тренировка*.

**Формы проведения занятий и технологии их реализации**

* **Коллективная тренировка** - форма занятий, при которой все обучающиеся выполняют общие задания под руководством тренера. Преимущество этой формы в простоте организации, позволяющей тренеру получить четкие представления обо всем коллективе, влиять на отдельных обучающихся и нормировать упражнения. Коллективная форма занятий целесообразна на разминке, при разучивании отдельных элементов акробатике, а так же при силовой подготовки.
* **Групповая тренировка***.* Каждая группа обучающихся тренируется самостоятельно, выполняет разные упражнения, имеет разную нагрузку и использует свои вспомогательные средства. Обычно групповую тренировку проводят с обучающимися одно физического развития. Групповая тренировка создает хорошие условия для развития самостоятельности и активности.
* **Индивидуальная тренировка** – форма занятий, когда тот или иной обучающийся выполняет задания индивидуально, хотя остальные занимаются вместе. Индивидуальная тренировка помогает акробатам развивать самостоятельность и инициативу, способствует устранению, каких либо недостатков.
* **Календарный учебный график**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Учебный период** | **Количество учебных недель** | **Дата начала учебного периода** | **Каникулы** |
| **Продолжительность** | **Организация деятельности по отдельному расписанию и плану** |
| 1 полугодие | 17 недель | 01 сентября | С 01 по 02 января  | С 21.12 по 12 января участие в организации новогодних мероприятий |
| 2 полугодие | 21 неделя | 03 января | С 01 июня по 01 сентября. | Работа лагеря с дневным пребыванием детей с 28 мая по 17 июня. Работа загородных детских оздоровительно-образовательных лагерей «Лукоморье» и «Солнечная республика».Подготовка и участие в турнирах, соревнованиях. |

* Продолжительность учебного года – с 01.09.2019 по 31.05.2020 – 38 учебных недель

**Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение**:

* спортивный зал, оснащенный согласно СанПиН ковровым покрытием, матами и соответствующим оборудованием;
* методическая литература и методические разработки для обеспечения образовательного процесса (планы, конспекты, сценарии, учебники);
* инвентарь: шведская стенка, скакалки, гимнастический мост и т.п..

**Информационное обеспечение**

**Список литературы**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная
акробатика.
2. Приложение №11 к Методическим рекомендациям по составлению программ
спортивной подготовки.
3. «Спортивная акробатика». Учебник для институтов физической культуры. / Под
ред. В.П.Коркина, М. ФиС.,1988.
4. Коркин В.П. Парные и групповые акробатические упражнения. М. ФиС.,1976.
5. Коркин В.П., Замов Б.М. Акробатические упражнения. Обучения стойкам.
Физкультура в школе № 1, 1970.
6. Коркин В.П., Замов Б.М., Аракчеев. Подготовка к парным и групповым
упражнениям. Теория и практика физической культуры. № 6. 1971
7. Тузиков А.А., Просветов, В.А.Тах С.Ю. «Программа спортивной подготовки по
виду спорта спортивная акробатика», 2013г.

**Интернет ресурсы:**

1. Mvol.gov.by
2. Natural-medicine.ru
3. Sportacadem.ru
4. Sportspravka.com
5. BiblioFond.ru
6. Bmsi/ru
7. Lifeinhockey.ru
8. Olimp-45.com
9. Minsport.gov.ru
10. Dvorsportinfo.ru
11. Ru.Wikipedia.org
12. Nsportal.ru
13. Sportkompas.ru
14. Bestpravo.ru
15. Base.consultant.ru
16. Sportwiki.to
17. Sovsport.ru
18. Ua.sovsport.ru
19. Sport.mos.ru
20. Fasi.gov.ru

**Дидактическое обеспечение**

Образовательная программа «Акробатика «Сияние» ориентирована на воспитанников 5 - 15 лет. Обучение по данной программе предоставляет обучающимся широкие возможности для развития физических и нравственных качеств, формирования компетенций в сфере здорового образа жизни, углубления знаний основ безопасной жизнедеятельности и анатомии, помогает реализовать субъектную позицию ребенка в самостоятельной творческой деятельности. Образовательная программа «Акробатика «Сияние» предполагает постоянное расширение и совершенствование спортивных умений и навыков обучающихся от одной ступени к другой, более сложной.

В основе учебно-воспитательного процесса лежат современные проектные, рефлексивные и здоровьесберегающие образовательные технологии, а также технология дифференцированного обучения.

Для детского коллектива, занимающегося физкультурно-спортивными видами творчества крайне важно внедрение здоровьесберегающих технологий и методик, целью которых является обеспечение высокого уровня реального здоровья и формирование компетенций, необходимых для ведения здорового образа жизни.

Для снятия утомления мышц, профилактики сколиозов и профилактики правильной осанки на занятиях используется технология по профилактике нарушений опорнодвигательной системы, рекомендованная министерством здравоохранения.

Для более эффективной реализации программы так же применяется технология дифференцированного обучения, которая предполагает осуществление практической деятельности обучающихся в зависимости от возраста, способностей и уровня подготовки.

В образовательный процесс для успешного развития творческих способностей, формирования основных компетенций (информационных, коммуникативных, учебно-познавательных и т.п.) и расширения возможности для самовыражения обучающихся введены проектные технологии. Доминирующей деятельностью обучающихся в ходе реализации проектов является творческая и ролевая деятельность.

В образовательном процессе с целью приучения обучающихся к самоконтролю, к самооценке и формированию общей привычки к осмыслению протекающей жизни применяются рефлексивные технологии. В рефлексивных целях проводится диагностика.

На каждый год обучения определен минимум знаний, умений и навыков, который должен быть усвоен воспитанниками на конец учебного года и служить свидетельством полной и успешной реализации образовательной программы.

В организации учебно-воспитательного процесса используются разнообразные методы и методические приёмы: методы организации и осуществления учебных действий, методы стимулирования мотивации, методы контроля и самоконтроля и т.д. Исходя из специфики изучаемого материала, наиболее эффективными формами проведения занятий является практическая деятельность (тренировки), беседы, встречи со спортсменами – гимнастами и цирковыми акробатами.

Основными способами проверки результатов усвоения программного материала являются зачеты, открытые уроки, собеседования по материалам пройденных тем, защита творческих проектов.

Предпочтительными формами подведения итогов реализации программы являются коллективные и сольные показательные выступления воспитанников объединения на мероприятиях различного уровня, концерты, спортивные соревнования и конкурсы.

**Кадровое обеспечение**

Один педагог – со специальным и педагогическим образованием.

**Список литературы**

***Литература, используемая педагогом***

1. Акробатика. Учебная программа для ДЮСШ и СДЮСШОР Авторы: Анцупов, Филимонова-1991
2. Классификационная программа по спортивной акробатике 2006 – 2010 г. Давыдов, Винников.
3. Предварительная спортивная подготовка юных акробатов на начальном этапе. Березуцкая, Кошакова -2007г.
4. Подготовка парно – групповых составов в спортивной акробатике на этапе спортивного совершенствования. Березуцкая, Пушилин -2009г.
5. Советы тренерам. «Физкультура и спорт», Москва, 1980г.
6. Письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
7. Письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту от 12.12.2006 № СК – 02-10/3685(Д) «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».

***Литература, рекомендуемая для обучающихся и их родителей***

1. Введение в мир спортивной акробатики на начальном этапе подготовки. Ленякина Е.И.- 2001г.
2. Пименов - «Опорно - двигательная система» (Презентация)
3. А.А. Панфилова- «Хрестоматия по анатомии», лицей Саратов – 2005г.
4. В.И. Малов-М: Поляков В.С. «На зарядку становись», журнал «Детская энциклопедия 2009г. Д.С. Бакал и др.- Москва. - Эксмо, 2008г. (Большая олимпийская современная энциклопедия)
5. Под редакцией П.И. Пидкосистого, Издательство Юрайт, 2011г. Педагогика (учебное пособие) Веге, 2007 г. (100 великих спортивных достижений)
6. 1. Буц Л.А. Для вас девочки. Москва, 1975г;
7. 2. Боброва Г.Д. Искусство грации. Москва, 1986г;
8. 3. Смирнов В.А. Физическая тренировка для здоровья. Санкт-Петербург, 1998г;

**Приложение**

****

****

****

****

****