

ПРИНЯТА  
Методическим советом  
ГБУ ДО ЦИ «Эдельвейс»  
Протокол № 01/108  
от « 24 » 08 20 20 г.

УТВЕРЖДЕЛА  
Приказ № 06/108  
от « 26 » \_\_\_\_\_ 20 20 г.  
Директор ГБУ ДО ЦИ «Эдельвейс»



И.В. Поликарпова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
**«АКРОБАТИКА»**

Возраст обучающихся: 7-12 лет  
Срок реализации: 5 лет

Разработчик:  
**Королева Лариса Леонидовна,**  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Акробатика» разработана с учетом специфики работы ГБУ ДО Центр детского и юношеского музыкально-хореографического искусства «Эдельвейс» Приморского района Санкт-Петербурга. Программа относится к **физкультурно-спортивной направленности** и призвана развивать у обучающихся физические способности и навыки, необходимые для участия в концертной деятельности коллектива, так как в хореографических постановках, придавая им зрелищность, широко применяются разученные акробатические элементы и связки. Так же разработка данной программы вызвана необходимостью коррекции и укрепления здоровья обучающихся, их разностороннего физического развития и совершенствования физической подготовки.

Программа разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами в сфере образования<sup>1</sup>.

Акробатические упражнения весьма универсальны и доступны как средство индивидуальных занятий физической культурой в школе, дома и в учреждениях дополнительного образования. Акробатика позволяет поддерживать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей, связанных с выполнением прыжков, вращений, равновесий. Акробатика — это ценное средство развития смелости, решительности, ловкости.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств в процессе освоения акробатических упражнений.

**Актуальностью** программы является то, что обучение обеспечивает равномерное развитие опорно-двигательного аппарата, развитие функциональных возможностей организма, формирование правильной осанки, способствует развитию всех двигательных качеств. Акробатика привлекает детей своей доступностью. Прежде всего, акробатикой можно заниматься с 4 лет и до пожилого возраста. Это объясняется большим диапазоном сложности упражнений – от простейших до чрезвычайно трудных. Для занятий не требуются сложные снаряды, заниматься можно и в зале, и на стадионе, и на лужайке. Выполнение акробатических упражнений благотворно влияет на рост и физическое развитие детей.

Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного и лучезапястного. Акробатические занятия разносторонне воздействуют на организм детей, так, например, при выполнении упражнений вниз головой осуществляется массаж внутренних органов.

**Отличительная особенность** программы «Акробатика» заключается в том, что обучающиеся, развивая физические качества, осваивают акробатические элементы, которые впоследствии могут применять не только на занятиях акробатикой, но и в танцевальных постановках.

**Педагогическая целесообразность программы** – расширение общего спортивного кругозора, формирование практических умений и навыков, развитие двигательных качеств, привитие здорового образа жизни. Воспитывает дисциплинированность и самостоятельность.

<sup>1</sup> 1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р.

3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196.

4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.

5. Государственная программа «Натриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» / Постановление Правительства РФ от 30.12.2015 № 1493.

Образовательная программа «Акробатика» охватывает гимнастическую и спортивную подготовку обучающихся, содержит основные разделы:

- «Строевая подготовка»,
- «Развитие физических качеств»,
- «Акробатические элементы».

*Строевые упражнения* используются для решения следующих педагогических задач: воспитание чувства ритма и темпа, формирование навыков коллективного действия, служат хорошим средством воспитания дисциплины и организованности, а также для формирования правильной осанки и ориентировки в пространстве.

К *упражнениям для развития физических качеств* относятся упражнения, которые включает в себя этот раздел, направлены на развитие таких физических качеств, как сила, гибкость, ловкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности, различные силовые, прыжковые и беговые упражнения. Ценность их заключается в том, что они оказывают всестороннее воздействие на организм человека, сочетают в себе физическую и кардионагрузку, подготавливают к овладению сложными двигательными навыками, развивают координацию и выносливость.

*Акробатические упражнения* развивают точность оценки движений, пластичность и выразительность, особенно при выполнении упражнений с музыкальным сопровождением. Разнохарактерность быстрых и медленных движений оказывает специфическую нагрузку на организм. Относительно большая длительность вольных упражнений позволяет развивать с их помощью выносливость, служит прекрасным средством совершенствования волевых качеств, умения ориентироваться в пространстве, способствует развитию ловкости. Прыжковые упражнения служат развитию координационных способностей, оказывают положительное воздействие на сердечнососудистую и дыхательную системы.

Занятия по программе призваны развить у обучающихся способности творчески мыслить, находить нестандартные решения, создать основу для самоопoznания и успешной самореализации в социуме, что соответствует актуальным задачам современного образования.

#### **Адресат программы**

Программа «Акробатика» предназначена для мальчиков и девочек 7-12 лет, занимающихся в танцевальном коллективе. Программа рассчитана на детей, как имеющих опыт двигательной деятельности, так и на тех, кто впервые приступает к занятиям. Для начала занятий по программе детям не обязательно иметь хорошие физические данные.

**Цель программы** — развитие физических данных ребенка и способности к творческому самовыражению через овладение основами акробатики.

#### **Задачи программы:**

##### *Обучающие:*

- освоение теоретических знаний в области акробатики;
- формирование знаний в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- формирование практических умений и навыков выполнения акробатических элементов и связок;
- формирование знаний и практического опыта поддержки и страховки во время выполнения элементов;
- формирование навыков самоконтроля и самостраховки.

##### *Развивающие:*

- развитие физических качеств (силы, гибкости, выносливости, координации, скоростные и скоростно-силовые качества);
- сохранение и укрепление здоровья;
- развитие творческих способностей детей, духовное и нравственное совершенствование.

##### *Воспитательные:*

- формирование дисциплинированности;
- воспитание морально-волевых качеств личности обучающихся;
- формирование навыков коллективной деятельности.

**Объем и срок освоения программы:** 720 часов, 5 лет обучения.

#### **Условия реализации программы**

На 1-й год обучения принимаются дети в возрасте 7-8 лет. Набор в группы по данной программе осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям этим видом спорта и физическим нагрузкам в целом. Запись в группы проводится при наличии справки о медицинском допуске к занятиям.

Возможен прием на 2-ой и последующие годы обучающихся, имеющих соответствующую физическую и хореографическую подготовку. Прием осуществляется по результатам просмотра физических и хореографических способностей и собеседования.

Образовательный процесс идет круглогодично, без учета каприкулярного отдыха детей. В летний период обучающиеся выезжают в детские оздоровительные лагеря, где основная цель – оздоровление детей, но параллельно идет освоение репертуара коллектива. Дети участвуют в общелагерной жизни, что позволяет решать задачи воспитания самостоятельности, ответственности, трудолюбия через ежедневное решение бытовых, социально-трудовых и коммуникативных проблем.

#### **Формы проведения занятий:**

- тренировка
- технический зачет
- соревнование
- участие в концерте

#### **Формы организации деятельности детей на занятии:**

В зависимости от задач занятия деятельность детей может быть организована различными способами:

- фронтальная – объяснение нового материала, беседа, показ педагогом, разучивание несложных упражнений;
- групповая – выполнение упражнений в разных видах двигательной деятельности, в т.ч. на полосе препятствий;
- в парах – при проведении ОРУ, ОФП;
- индивидуальная – отработка сложных элементов;
- поточная – выполнение прыжков, акробатических связок и элементов, лазанье (упражнения, проводимые поточным способом, должны быть знакомы обучающимся);
- игровая/соревновательная – можно проводить все виды упражнений основной акробатики, в том числе и при преодолении полосы препятствий. Подобранные упражнения должны быть предварительно освоены. При использовании этой формы обучающие могут делиться на несколько команд.

#### **Материально-техническое оснащение программы**

- Спортивный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам
- Гимнастическая стенка
- Гимнастические скамейки
- Поролоновые маты
- Жесткие гимнастические маты (полипропилен)
- Гимнастический мостик (приспособление для занятий акробатикой типа трамплина)
- Камера (спортивный инвентарь)
- Фитбол
- Набивные мячи (масса 1 кг)
- Скакалки
- Мультимедийное оборудование

#### **Кадровое обеспечение программы**

Данная программа может быть реализована педагогом, имеющим практический опыт проведения спортивных и хореографических занятий, имеющим двигательный опыт в спортивных видах, которые включает в себя программа, владеющим современными методами обучения, способным организовать детский коллектив, знающим особенности психического, физического и физиологического развития детей 7-12 лет.

## Планируемые результаты освоения программы

### *Личностные*

Учащиеся будут владеть:

- координацией движений рук, ног, головы; танцевально-ритмической координацией;
- своим телом, силой своих мышц, своим дыханием;
- будут уметь ориентироваться в пространстве и времени;

### *Метапредметные*

- смогут творчески подходить к выполнению поставленных задач;
- научатся общаться и работать в коллективе сверстников и взрослых;

### *Предметные*

Учащиеся будут знать:

- общие сведения об акробатике;
- основную терминологию;
- начальные сведения по анатомии, физиологии и гигиене человека;
- технику выполнения разученных элементов и связок;
- правила и приемы поддержки и страховки;
- правила поведения на занятиях, соревнованиях, концертах;

будут уметь:

- применять полученные знания на практике;
- выполнять технически грамотно разученные элементы и связки из них.