

ПРИНЯТА  
Методическим советом  
ГБУ ДО ЦИ «Эдельвейс»  
Протокол № 01/08  
от « 24 » 08 2020 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказ № 06/08  
от « 26 » 08 2020 г.  
Директор  
  
И.В. Подикарнова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
**«ОСНОВЫ АКРОБАТИКИ»**

Возраст учащихся: 7-12 лет  
Срок реализации: 3 года

Разработчик:  
**Майоров Александр Михайлович**  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы акробатики» - **физкультурно-спортивная.**

Физические упражнения, которые в дальнейшем стали называться акробатическими, возникли в глубокой древности. Название «акробат» произошло от греческого слова «акробатес», что в переводе означает «подымающийся вверх», «подымающийся ввысь». От этого слова в дальнейшем образовалось понятие «акробатика». В наше время слова «акробатика», «акробат» зачастую употребляют в общем смысле, чтобы подчеркнуть высокую степень проявления ловкости и смелости.

Акробатика способствует гармоничному развитию форм и функций организма человека, направленное на всестороннее совершенствование физических способностей, формированию жизненно важных двигательных умений, навыков, воспитание моральных, волевых и эстетических качеств. Акробатические упражнения необычны и зрелищны.

Программа «Основы акробатики» разработана для учащихся Центра музыкально-хореографического искусства «Эдельвейс», занимающихся танцами, с учётом творческих, учебно-воспитательных, оздоровительных задач коллектива и в соответствии с государственной образовательной политикой и современными нормативными документами в сфере образования.<sup>1</sup>

В данной программе подобраны специальные физические упражнения, методические приемы, применяемые для развития и совершенствования двигательных способностей ребенка, силы, ловкости, быстроты движений, выносливости, координационных способностей.

Данная образовательная программа **актуальна** именно для детей, занимающихся танцами, тем, что расширяется спектр возможностей танцевальных номеров, добавляется яркость, интерес и абсолютно новые акробатические и танцевально-акробатические движения. Обучение по данной программе может стать эффективным средством организации досуга, позволяющей ориентироваться на здоровый образ жизни.

Упражнения и элементы, которым обучаются по программе «Основы акробатики» смежные с базовыми упражнениями и элементами по гимнастике, что является залогом гармоничного и разностороннего развития.

В соответствии с государственной политикой в области дополнительного образования данная программа ориентирована на:

- создание необходимых условий для личностного развития учащихся и позитивной социализации;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

### **Адресат программы**

Программа адресована учащимся хореографического коллектива в возрасте от 7 до 12 лет, желающим заниматься акробатикой.

Наличие базовых знаний и умений по акробатике не требуется. Наличие специальных способностей в данной предметной области и физической подготовленности приветствуется.

Обязательным условием для всех желающих заниматься является наличие медицинского разрешения о допуске к занятиям по акробатике.

### **Объем и срок реализации программы**

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 288 ч.  
Срок реализации образовательной программы: 3 года.

<sup>1</sup> 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.

**Цель программы:** укрепление психического и физического здоровья учащихся, обучение акробатическим элементам для дальнейшего использования в разных направлениях хореографии.

### **Задачи**

#### **Обучающие:**

- дать знания по истории акробатики и об известнейших спортсменах;
- сформировать систему знаний, умений и навыков по акробатике;
- изучить основы анатомии и физиологии человека;
- освоить технику выполнения базовых акробатических элементов;
- научить владеть мышцами своего тела, что является залогом дальнейшей самостоятельной работы;
- познакомить с идеальным исполнением акробатических элементов;
- формировать адекватную самостоятельную оценку правильности выполнения действия и внесение необходимых коррективов в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации;
- разучить хореографические постановки с элементами базовых акробатических упражнений;
- научить демонстрировать свои достижения зрителю.

#### **Развивающие:**

- развить интерес к занятиям акробатикой;
- развить физические качества (гибкость, силу, быстроту, выносливость и координацию);
- развить творческие способности учащихся (воображение, образное мышление и др.);
- способствовать формированию правильной осанки;
- способствовать гармоничному физическому развитию.

#### **Воспитательные:**

- воспитать у детей волевые качества (добросовестность, трудолюбие, целеустремленность, ответственность, терпение, дисциплинированность, самообладание и др.);
- воспитать коммуникабельность и доброжелательное отношение в коллективе друг к другу, к преподавателям, к окружающим;
- воспитать у детей признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;
- приобщить учащихся к здоровому образу жизни, формировать культуру здоровья.

### **Условия реализации программы**

Набор в группы осуществляется, в первую очередь, тех детей в возрасте 7-9 лет, которые занимаются в хореографических коллективах ЦИ «Эдельвейс». Прием в коллектив осуществляется на основе собеседования с родителями и знакомства с ребенком.

На 1-й год обучения принимаются дети 7-8 лет, желающие приобрести базовые знания и умения по акробатике и не имеющие медицинских противопоказаний. При собеседовании, прежде всего, проверяются физические качества: гибкость, сила, координация. Отсутствие специальных физических данных (выворотность, подъем, и т.д.) не является причиной отказа в приеме ребенка в коллектив.

На второй и последующие годы обучения могут быть приняты учащиеся, имеющие соответствующую акробатическую подготовку. Прием осуществляется по результатам просмотра способностей и собеседования.

В индивидуальных случаях можно зачислить ребенка в уже сформированную группу после окончания набора, если он имеет соответствующую подготовку.

Количество детей в группе желательно четное, т.к. большинство упражнений выполняются в парах:

I год обучения – 14-16 человек;

II год обучения -- не менее 12 человек;

III год обучения – не менее 10 человек.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Во время занятий необходима страховка и поддержка, потому что занятия по акробатике характеризуются высокой травмоопасностью.

На основании обобщения передового опыта практики и научных исследований подготовку спортсменов-гимнастов (акробатов) принято делить на следующие этапы: начальная подготовка; начальная специализированная подготовка и углубленная специализированная подготовка. В рамках данной программы реализуются первые два этапа, т.к. уровень углубленной подготовки для учащихся хореографического коллектива не требуется.

Объем нагрузки по этапам подготовки

	Этап начальной подготовки		Этап начальной специализированной подготовки
	1	2	
Год подготовки	1	2	3
Количество часов в неделю	2	2	4
Количество занятий в неделю	2	2	2
Общее количество часов в год	72	72	144

На всех этапах подготовки обязательно закрепление базового материала, так как без этого новые более сложные элементы разучивать не целесообразно.

### **Формы проведения занятий**

- учебное занятие (приобретение знаний, умений и навыков по акробатике).
- игра (для формирования мотивации к освоению трудовых действий и для развития физических качеств),
- концерт (демонстрация своих достижений зрителю).
- соревнование (выявление сильнейших спортсменов внутри группы).

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

В зависимости от задач урока, численности и подготовленности занимающихся, а также от используемого в занятиях инвентаря, деятельность детей на занятии может быть организована различными способами:

- фронтальная – работа педагога со всеми учащимися одновременно (при объяснении, разучивании и повторении несложных упражнений);
- коллективная – организация творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (репетиция, концерт, соревнование);
- групповая – организация работы в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач (наиболее распространенная при выполнении разученных упражнений в разных видах двигательной деятельности);
- индивидуальная – предусматривает подготовку отдельного учащегося к выполнению сложных элементов, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

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

- зал площадью не менее 40 м<sup>2</sup>
- специальное напольное покрытие (ковёр)
- гимнастические маты (8 шт.)
- мягкая подушка площадью 6 м<sup>2</sup>
- надувная акробатическая дорожка
- батут

## **Планируемые результаты**

### ***Личностные результаты:***

- сформирована потребность в спортивных занятиях;
- развиты физические качества (гибкость, силу, быстроту, выносливость и координацию) и творческие способности учащихся (воображение, образное мышление и др.);
- сформированы качества личности: добросовестность, трудолюбие, целеустремленность, ответственность, терпение, дисциплинированность, самообладание;
- расширился объём знаний, общий кругозор;
- развиты творческие способности учащихся (воображение, образное мышление и др.);
- сформирована правильная осанка;
- доброжелательно относится к детям, к педагогу, к окружающим.

### ***Метапредметные результаты:***

- сформировано умение самостоятельно контролировать свое время;
- понимают ценность здоровья, ведут здоровый образ жизни;
- сформированы навыки конструктивного общения;
- имеют опыт участия в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно-полезной деятельности.

### ***Предметные результаты:***

- имеют знания по истории акробатики и об известнейших спортсменах в этой области;
- заложены базовые знания, умения и навыки по акробатике;
- владеют техникой базовых акробатических элементов;
- умеют управлять своим телом, ориентироваться в пространстве;
- имеют представление об идеальном исполнении акробатических элементов;
- знают основные сведения по анатомии и физиологии человека;
- умеют адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации;
- выполнение хореографических постановок с элементами базовых акробатических упражнений;
- умеют демонстрировать свои достижения зрителю.