

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБУ ДО ЦИ «Эдельвейс»
Протокол № 03/21
от « 31 » 08 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 10/21
от « 01 » 09 2021 г.
Директор
И.В. Поликарпова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОСНОВЫ АКРОБАТИКИ»

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

Разработчик:
Бердинских Светлана Юрьевна,
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 в танцевальных коллективах, с учётом творческих, учебно-воспитательных, оздоровительных задач Центра и в соответствии с государственной образовательной политикой и современными нормативными документами в сфере образования.¹

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 является эффективным средством организации досуга, ориентированного на здоровый образ жизни.

Данная программа ориентирована на:

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

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

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

Адресат программы

Программа адресована учащимся хореографических коллективов ЦИ «Эдельвейс» в возрасте от 7 до 12 лет, желающим развить свои физические способности и освоить акробатические элементы.

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.

Цель программы: развитие физических качеств учащихся посредством освоения акробатических движений для дальнейшего использования в разных направлениях хореографии.

¹ 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.

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;
- укрепить физическое здоровье учащихся;
- развить физические качества (гибкость, силу, быстроту, выносливость и координацию);
- развить творческие способности учащихся (воображение, образное мышление и др.);
- способствовать формированию правильной осанки.

Воспитательные:

- воспитать у детей волевые качества, добросовестность, трудолюбие, целеустремленность, ответственность, терпение, дисциплинированность, самообладание и др.;
- воспитать коммуникативность 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, 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 7-9 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, 14-16 человек, т.к. большинство упражнений выполняются в парах.

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

Год подготовки	Этап начальной подготовки		Этап начальной специализированной 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 занятия, 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 м²
- специальное напольное покрытие (ковёр)
- гимнастические маты (8 шт.)
- мягкая подушка площадью 6 м²
- надувная акробатическая дорожка