

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр детского и юношеского музыкально-хореографического искусства «Эдельвейс»
Приморского района Санкт-Петербурга
(ГБУ ДО ЦИ «Эдельвейс»)

ПРИНЯТА
Протокол Педагогического совета
ГБУ ДО ЦИ «Эдельвейс»
№ 6 от 19.05.2023

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 10/05 от 11.05.2023 г.
Директор ГБУ ДО ЦИ «Эдельвейс»
И.В. Поликарпова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПИРУЭТ»

Срок освоения: 6 дней.
Возраст обучающихся: 11-14 лет

Разработчик:
Странадко Мария Владимировна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Пируэт» разработана для реализации в ГБУ ДО ЦИ «Эдельвейс» Приморского района Санкт-Петербурга в каникулярный период в соответствии с государственной политикой и актуальными документами в сфере образования. Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**, ориентирована на детей среднего школьного возраста и нацелена на приобщение детей к физической культуре и спорту.

Акробатика - это разновидность физических упражнений схожих с гимнастикой, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и баланс. Это в полной мере отвечает двигательной природе детей, для которых характерно действенное воссоздание образов «при посредстве собственного тела». Из этого следует, что акробатика в полной мере удовлетворяет двигательные потребности школьников. Акробатика развивает координацию, силу, выносливость, гибкость, таким образом акробатические упражнения способствуют гармоничному физическому развитию обучающихся.

Таким образом, акробатика – вид двигательной деятельности, оптимальный для формирования и развития у детей физических данных, благодаря сочетанию в единой деятельности нескольких видов упражнений - прыжки, равновесие, растяжка, акробатические элементы.

Адресат программы

Программа адресована учащимся от 11 до 14 лет. Наличие определенной физической и не требуется.

Актуальность данной программы определяется тем, что средствами акробатических упражнений закладывается база, необходимая для дальнейшего общего развития, физических данных ребенка. Обучаясь основам движения, азам акробатики дети учатся владеть своим телом. В результате стимулируется интерес к двигательной активности, подвижный и здоровый образ жизни с детства становится привычкой.

С давних пор акробатика имеет важное значение. Занятия акробатические упражнения помогают вовлекать, активизировать и пробуждать интерес к деятельности вообще, активизируют мышление. Организация движений с помощью акробатики развивает у детей внимание, внутреннюю собранность, мышечную память.

Программа является ступенью в процессе приобщения детей к акробатике и гимнастике. Относительная кратковременность периода обучения позволяет усвоить основы акробатических упражнений. Полученные навыки можно применять в танцевальных постановках, на уроках физкультуры для сдачи нормативов, а если есть желание, то совершенствовать путем дальнейших занятий акробатикой. Освоенный обучающимися опыт специфической деятельности повлияет на развитие общих и специальных физических данных, позволяющих в дальнейшем преуспеть в любой области акробатического искусства.

Цель программы: познакомить обучающихся с основами акробатики, развивать и интерес к физической культуре и спорту.

Задачи

Обучающие

- познакомить с терминологией изучаемых упражнений;
- освоить технику выполнения простых акробатических элементов;
- научить «видеть» ошибки в исполнении;

Развивающие

- развитие интереса учащихся к акробатике;
- развитие физических качеств, двигательных умений и навыков;
- развитие равновесия и координационных способностей;
- развитие способности контролировать свои двигательные действия;

Воспитательные

- воспитывать дисциплинированность; внимательное отношение к педагогу, детям и другим людям;
- воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных эстетических и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- сплочение коллектива, формирование правильных взаимоотношений детей на основе совместной спортивно-творческой деятельности.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации: государственный язык РФ - русский.

Форма обучения: очная

Условия набора в группу: принимаются все желающие в возрасте 11-14 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья к занятиям акробатикой.

Уровень освоения: общекультурный.

Объем и срок освоения: 12 часов, 6 дней.

Формы занятий:

- Традиционное учебное занятие по акробатике
- Занятие-игра
- Технический зачет

Формы организации деятельности учащихся на занятии

- фронтальная - объяснение, рассказ, показ педагога, беседа;
- групповая – работа в подгруппах по разучиванию элементов движений;
- индивидуальная – индивидуальная помощь в освоении элементов движений;
- коллективная - постановочная работа.

Материально-техническое оснащение

- Танцевальный зал, оборудованный зеркалами, матами, ковровым покрытием.
- Скакалки
- Реквизит для игр
- Каждому обучающемуся необходимо иметь личную спортивную форму и обувь для занятий

Кадровое обеспечение

Для успешной реализации программы, необходим педагог дополнительного образования по акробатике.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты

Учащиеся:

- будут знать правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении акробатических упражнений;
- освоют технику соединения простых акробатических упражнений, а также смогут соединить в их единую акробатическую связку
- проявят устойчивый интерес к занятиям и желание заниматься спортом.

Личностные результаты:

- прослеживается положительная динамика развития двигательных умений и навыков при выполнении акробатических элементов, физических качеств: силы, скорости, гибкости, выносливости, координации
- проявляется самодисциплина на занятиях, ответственность по отношению к задачам, которые ставит перед обучающимися педагог.

Метапредметные:

- положено начало формирования умения контролировать свои двигательные действия;
- внимательны на занятиях к педагогу, детям и другим людям.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № | Наименование тем, разделов | Количество часов | | | Формы контроля |
|----|-----------------------------------|------------------|------------|------------|-------------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 0,5 | 0,5 | Входная диагностика, подвижные игры |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 4 | 1 | 3 | Контрольные упражнения |
| 4. | Акробатические элементы | 6 | 1 | 5 | Технический зачет |
| 6. | Итоговое занятие | 1 | | 1 | Показательное выступление |
| | Итого | 12 | 2,5 | 9,5 | |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

1. Вводное занятие

Теория

Теория

Правила поведения в спортивном зале. Нормы гигиены и внешнего вида (требования к форме одежды). Знакомство с целями, задачами и планами обучения. Инструктаж по ТБ.

Практика

Игра «Снежный ком».

Упражнения на выявление начальных физических возможностей обучающихся.

2. Специальная физическая подготовка

Теория

Характеристика техники выполнения акробатических элементов и упражнений. Страховка при выполнении акробатических элементов.

Практика.

- Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения для укрепления мышечной системы.
- Подготовительные упражнения для гибкости:
 - махи ногой стоя у опоры
 - «шпагаты» (левый, правый, поперечный)Упражнения для гибкости позвоночного столба: «рыбка», «колечко», «коробочка»
- мост из положения лежа, стоя
- Общеразвивающие упражнения для развития силы:
 - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
 - подъем туловища из положения лежа на спине, и на животе
 - подтягивание с помощью педагога и самостоятельно
 - прыжки на возвышенность
- Общеразвивающие упражнения для развития выносливости:
 - челночный бег
- Общеразвивающие упражнения для развития скорости:
 - прыжки на скакалке
- Общеразвивающие упражнения для развития координации:
 - Упражнение «ласточка», «цапля», прыжки с поворотом 180 °

3. Акробатические упражнения

Теория

Краткая характеристика акробатических упражнений. Техника выполнения простых акробатических элементов и упражнений.

Практика

Стойки: на голове, на руках согнувшись толчком и силой; на руках махом и толчком; на предплечьях махом, перенесение тяжести с одной руки на другую в стойке (с помощью); сгибание и пригибание в стойке; изменение положения ног (полушпагат, шпагат ноги в стороны).

Мосты: наклоном назад с помощью и самостоятельно, из стойки на голове и руках, из стойки на руках, из моста встать на колени, встать на ноги (с помощью).

Различные соединения акробатических упражнений.

Колесо

вправо (влево)

перекидки вперед, на одну, назад

вальсет

курбет

Технический зачет.

4. Итоговое занятие

Проводится в форме показательного выступления.

МЕТОДИЧЕСКИЕ и ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы и технологии

Программа предусматривает использование разнообразных педагогических технологий, выбор которых зависит от цели и задач обучения: технология личностно-ориентированного и развивающего обучения, коллективного творчества, игровые, здоровьесберегающие.

Обучение предполагает использование различных методов и приемов обучения:

- словесные: беседа, рассказ, объяснение, обсуждение, анализ;
- наглядные: показ педагогом выполнения движений (обычный, замедленный, поэтапный), просмотр иллюстраций, видеозаписей выступлений;
- практические: разучивание движений, импровизация, придумывание композиций, постановочная работа, коллективное исполнение, игровые приемы.

В процессе обучения все технологии и методы применяются в теснейшем взаимодействии для создания положительной мотивации, эффективности обучения.

Учебно-методический комплекс программы «Пируэт» состоит из трех компонентов:

1. учебные и методические пособия для педагога и учащихся;
2. система средств обучения;
3. система средств контроля результативности обучения.

Первый компонент включает в себя составленные автором списки литературы и интернет-источников, необходимых для работы педагога и учащихся, а также сами учебные пособия.

Список литературы для педагогов

Список литературы для педагога

1. Алексеева Л.М. Комплексы детской общеразвивающей гимнастики / Л.М. Алексеева. - Ростов н/Д.: Феникс, 2005. - 208 с.
2. Атлас анатомии для силовых упражнений и фитнеса. Марк Велла. Пер. с англ. - М.: АСТ, Астрель, 2007. - 144 с.
3. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Миньшикова. — 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 448 с.
4. Гимнастическая терминология: Справ. по курсу "Гимнастика" / Сост. С.А. Александров. - Гродно: ГрГУ, 2000. - 43 с.

5. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры. - М, 2003. - 80 с.
6. Игнащенко А.М. Акробатика. - М.: Физкультура и спорт. 1951. - 159 с.
7. Кожевников С.В. Акробатика. — 3-е изд., доп. Учеб. пособие для училищ циркового искусства. — М.: Искусство, 1984. — 222 с.
8. Коркин В.П. Акробатика. — М.: Физкультура и спорт, 1983.

Список литературы для детей и родителей

1. Смирнов В.А. Физическая тренировка для здоровья. - С-Пб, 1998.
2. Яковлев В. Игры для детей. - М. 1975.

Интернет-источники

Н
М
Я
Я

Второй компонент – система средств обучения содержит следующие материалы:

Электронные образовательные ресурсы:

- видеофильмы о видах акробатики
- видеозаписи выступлений коллективов ЦИ «Эдельвейс» и различных соревнований по акробатике и гимнастике

Основой третьего компонента - системы средств контроля результативности обучения по программе служат диагностические и контрольные материалы.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Программой «Пируэт» предусматривается входной контроль, текущий контроль по итогам изучения тем программы и итоговое оценивание (промежуточная аттестация) по итогам обучения.

В ходе реализации программы педагог проводит диагностику успешности освоения программного материала:

Входной контроль проводится на первом занятии и имеет целью выявить природные физические данные каждого ребенка (сила, скорость, гибкость, координация, выносливость).

Формы: подвижные игры, эстафеты, наблюдение.

Текущий контроль осуществляется по итогам освоения тем и определяет степень усвоения учебного материала.

Формы:

Технический зачет

Итоговое оценивание (промежуточная аттестация) проводится с целью определения степени достижения результатов по окончании обучения по программе.

Формы: обобщение данных и заполнение оценочных форм по итогам обучения.

Итогом обучения является показательное выступление, где каждый ребенок показывает свое исполнительское мастерство.

Информационная карта развития метро-ритмических и физических качеств учащихся

| № | Вид цирка и эстрады нашего города | Параметры | | | Сумма баллов | Уровень |
|---|---|----------------------|--------------------|------------------------|--------------|---------|
| | | координация движений | пассивная гибкость | статическое равновесие | | |
| 2 | Сайт Федерации спортивной акробатики России | | | | | |
| 6 | | | | | | |

Сайт о людях-легендах спорта

**Диагностическая карта
«Физические качества учащихся»**

| Начальный уровень | Средний уровень | Высокий уровень |
|--|--|--|
| Координация <i>(прыжки на скакалке)</i> | | |
| Прыжки выполняются с медленной скоростью и остановками | ребенок может выполнить прыжки с небольшим количеством остановок | без запинки, с одинаковой скоростью выполняет прыжки |
| Пассивная гибкость | | |
| спина круглая, в положении седа ребенок выполняет незначительный наклон | в положении седа ребенок выполняет наклон согнувшись без захвата стоп | в положении седа ребенок выполняет наклон согнувшись с захватом стоп |
| Статическое равновесие <i>(стойка на руках у опоры - удержание тела в перевернутом положении с опорой на ладони у стены)</i> | | |
| с трудом удерживает равновесие даже с помощью педагога | в этом положении ребенок прогибает нижнюю часть спины, без помощи педагога не может зафиксировать равновесие | ребенок с помощью педагога, опираясь на ладони, удерживает тело в перевернутом положении, при этом тело ровно, ступни ног вытянуты, плечи открыты; ребенок самостоятельно несколько секунд удерживает равновесие |
| Статическая выносливость мышц верхнего плечевого пояса <i>(дельтовидная, трапецевидная, грудная, плечевая мышцы)</i> | | |
| от начала до конца выполняет упражнение только с помощью преподавателя | выполняя упражнение, фиксирует положение только с помощью преподавателя | подбородок расположен над перекладиной, хват перекладины снизу, руки согнуты под углом 90° (между предплечьем и плечом), при страховке преподавателя самостоятельно фиксирует положение тела |

При заполнении Информационной карты педагог пользуется следующей шкалой:

| | | | |
|--------------------------|---------|--------------------------------|-------------------|
| <i>Оценка параметров</i> | | <i>Уровень по сумме баллов</i> | |
| начальный уровень | 1 балл | 7-12 баллов | начальный уровень |
| средний уровень | 2 балла | 13-18 баллов | средний уровень |
| высокий уровень | 3 балла | 19-21 баллов | высокий уровень |

Информационная карта развития личностных качеств учащихся

| № | Фамилия, Имя | Активность | Коммуникативные навыки | Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность |
|---|--------------|------------|------------------------|--|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |

Критерии оценки развития качеств личности

| Качества личности | ярко проявляются 3 балла высокий уровень | проявляются 2 балла средний уровень | слабо проявляются 1 балл низкий уровень |
|--|--|---|---|
| Активность | Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, целеустремлен, трудолюбив и прилежен | Активен, проявляет познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов | Мало активен, наблюдает за деятельностью других, забывает выполнить задание, результативность невысокая |
| Коммуникативные навыки | Легко вступает и поддерживает контакты, дружелюбен со всеми, по собственному желанию успешно выступает перед аудиторией | Вступает и поддерживает контакты, дружелюбен со всеми, по инициативе руководителя или группы выступает перед аудиторией | Поддерживает контакты избирательно, чаще работает индивидуально, публично не выступает. Замкнут, общение затруднено, адаптируется в коллективе с трудом |
| Ответственность Самостоятельность Дисциплинированность | Выполняет поручения охотно, ответственно, часто по собственному желанию, может привлечь других. Всегда дисциплинирован, везде соблюдает правила поведения, требует того же от других | Выполняет поручения охотно, ответственно. Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует этого от других. Справляется с поручениями и соблюдает правила поведения | Неохотно выполняет поручения. Начинает работу, но часто не доводит ее до конца. Часто недисциплинирован, нарушает правила поведения |

Технический зачет:

- выполнение на оценку следующих акробатических элементов

Стойка на руках

Колесо

Колесо с вальсета

Мост

Информационная карта «Уровень освоения ДОП «ПИРУЭТ»

Группа №

Педагог:

Дата заполнения:

| № | Ф.И. учащегося | Параметры | | | Сумма баллов | Уровень |
|---|----------------|--------------------|----------------------|-------------------------|--------------|---------|
| | | Интерес к занятиям | Теоретические знания | Практическая подготовка | | |
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |

Оценка параметров

начальный уровень

средний уровень

высокий уровень

1 балл

2 балла

3 балла

Уровень

4-6 баллов

7-10 баллов

11-12 баллов

начальный уровень

средний уровень

высокий уровень