


**Муниципальное образовательное учреждение
Сараевская средняя общеобразовательная школа**

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» 08 2023 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
 /Клейменова Т.В./
Приказ № 1114 от «30» 08 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной
направленности
«Акробатика»**

Возраст детей: 6-9 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:

Кочетова Людмила Дмитриевна

2023

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Акробатика» разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях""
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08. 2013 № 1008);
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11. 2015 № 09-3242).
- Уставом МОУ Сараевская СОШ

Направленность программы «Акробатика» - физкультурно - спортивная

Актуальность программы: программа является актуальной и востребованной для обучающихся общеобразовательных школ, поскольку занятия акробатикой входят в учебную программу (раздел акробатики) благодаря разнообразию её видов бега, прыжков. Способствует оздоровительному эффекту, профилактике вредных привычек.

Программа представляет собой последовательную систему тренировочных занятий для обучения и воспитания юных школьников.

Новизна программы: заключается в методическом обеспечении организации и реализации раннего физического развития целенаправленного воздействия на организм детей младшего школьного возраста средством физической культуры, создании у детей устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья, физического развития посредством занятий акробатикой.

Уровень освоения содержания программы: *базовый*

Адресат программы: школьники 7-9 лет, допущенные к занятиям акробатики, независимо одарённости, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющих медицинских противопоказаний. Комплектование

предусматривает совместные занятия мальчиков и девочек. Группа имеет постоянный и переменный состав.

Объем и срок освоения программы срок реализации программы - *1 год*, количество учебных часов по программе – **68 часов**.

Режим занятий: *два часа неделю; по 45 мин.*

Форма обучения: *очная*

Особенности организации образовательного процесса

Программа дополнительного образования учебно – тренировочных занятий «Акробатика» учитывает основные направления учебно – тренировочного процесса: воспитание, обучение, развитие. Отличительной особенностью является значение подвижных игр для младшего школьного возраста в процессе освоения основных движений в акробатике.

Характерная особенность – комплексное воздействие на организм и на все стороны личности ребёнка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: совершенствование физического развития детей 7-9 лет и повышение их физических возможностей через практические занятия акробатикой.

Задачи:

Обучающие:

- Сформировать специальные знания, умения, навыки, необходимые для успешной деятельности в акробатике.
- Способствовать формированию представления о базовых элементах акробатики (перекат, группировка, кувырок, стойки, гимнастический мост).
- Сформировать специальные знания, умения и навыки для самостоятельного развития гибкости (наклоны, махи, шпагаты).
- Сформировать специальные знания, умения и навыки для развития координационных способностей (вращение, способность к темпу и ритму).
- Способствовать расширению двигательного опыта детей посредством подвижных игр с элементами акробатики.

Расширяющие:

- Способствовать расширению кондиционных и координационных физических качеств (ловкость, быстрота, гибкость, сила, выносливость).
- Содействовать расширению у учащихся представления о работе со специальным инвентарём (скакалка, гимнастическая палка, гимнастический мост, шведская стенка).

Воспитательные:

- Способствовать привитию у обучающихся интереса к занятиям спорта, любви к акробатике.

Предметные (образовательные) - развитие познавательного интереса к чему-либо, включение в познавательную деятельность, приобретение определенных знаний, умений, навыков, компетенций, самопознание.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Теория	Практика	Всего	
1.	Физическая культура и спорт в России. Акробатика.	2		2	опрос
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	2		2	опрос
3.	Общая и специальная физическая подготовка.		16	16	тест
4.	Акробатика.		40	40	тест
5.	Культурно - массовая работа	2		2	праздник
6.	Контрольные испытания		4	4	тест
7.	Итоговое занятие		2	68	отчёт

Содержание учебно-тематического плана программы.

Проблема повышения двигательной активности школьников в настоящее время является актуальным, т.к. современные ученики выполняют недостаточный объем физической нагрузки, как в повседневной жизни, так и на уроках физической культуры. В тоже время гармоничное развитие личности школьника предусматривает укрепление здоровья, формирование жизненно - важных умений и навыков, хорошего физического развития и высокий уровень двигательных способностей.

Разнообразие видов акробатических упр. способствуют развитию силы, ловкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, укреплению мышц и связок.

1.4. Планируемые результаты реализации программы

- совокупность личностных качеств метапредметных и предметных компетенций (знаний, умений и навыков, отношений) приобретаемых в ходе освоения программы. Планируемые результаты определены с учётом цели и задач обучения, развития и воспитания, а так же уровня освоения программы. Проектирование и реализация образовательной программы ориентированы на современные образовательные результаты, функциональные, системные и инструментальные, универсальные (межличностные и личностные компетенции и новые грамотности).

Личностные результаты:

- у обучающихся сформированы основы Российской гражданской идентичности;
- у обучающихся сформированы готовность к саморазвитию;
- у обучающихся сформированы мотивация к познанию и обучению;
- у обучающихся сформированы ценностные установки и социально – значимые качества личности;
- обучающиеся принимают активное участие в социально – значимой деятельности.

Метапредметные результаты:

- обучающиеся освоили универсальные познавательные универсальные учебные действия (базовые логические и начальные исследовательские действия, а так же работу с информацией);
- обучающиеся освоили универсальные коммуникативные действия (общение, совместная деятельность, презентации);
- обучающиеся освоили универсальные регулятивные действия (саморегуляция, самоконтроль).

Предметные результаты:

- обучающиеся имеют двигательные умения и навыки в объёме предметного содержания программы;
- у обучающихся сформированы основы культуры ЗОЖ, умений применять полученные знания в процессе всей жизни;
- обучающиеся научены осмысливать и оценивать свои действия; анализировать содержание своего общего и двигательного режима;
- у обучающихся сформированы понимание необходимости посещать физкультурно – спортивные мероприятия, изучать технику выполнения двигательных действий , просматривать фильмы мотивирующих на организацию ЗОЖ.

В соответствии со спецификой деятельности работы кружка «Акробатика», перечень планируемых результатов дополняются сведениями, полученными в ходе тренировок, анализа результатов работы в проекте Спорт – норма жизни: «Стань чемпионом»

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график кружка «Акробатика»

на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения	Форма контроля
1	Техника безопасности на занятиях акробатикой. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	2	Беседа, рассказ	опрос
2	Виды ходьбы и бега. Проверка правильной осанки. Упоры. Группировки. Перекаты. Виды равновесий. Развитие гибкости.	2	практика	просмотр
3	Тестирование	2	тест	зачёт
4.	Перекаты вперёд: в группировке, согнувшись. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей	2	практика	просмотр
5.	Полушпагат, шпагат. Виды кувырков вперёд. Танцевальные шаги. Развитие спец.выносливости.	2	практика	практика
6.	Перекаты назад: в группировке, согнувшись. «Волна» руками. Мост из положения лёжа. Развитие силовых качеств.	2	практика	практика
7.	Стойка на голове и руках согнув ноги. Кувырок назад. Равновесия. Стойка на лопатках с помощью и без помощи.	2	практика	практика
8.	Из основной стойки – группировка, перекат назад в стойку на лопатках. «Волна» Развитие гибкости.	2	практика	практика
9.	Стойка на голове и руках согнув ноги. Прыжки. Кувырок вперёд. Развитие силовых качеств.	2	практика	практика
10.	Танцевальные шаги. Мосты и шпагаты. Развитие координационных способностей.	2	практика	практика
11.	Кувырки: кувырок вперёд в группировке; кувырок вперёд	2	практика	практика

	согнувшись; кувырок назад. Развитие силовых качеств.			
12.	Виды стоек. Стойка на голове (согнув ноги, с опорой у стенки). Мост из положения лёжа. Упр. для развития прыгучести.	2	практика	практика
13.	Соединение двух акробатических элементов. Повороты. Развитие гибкости.	2	практика	практика
14.	Прыжковая подготовка. Акробатические соединения.		практика	практика
15.	Виды кувырков. Стойка на голове и руках с опорой у стенки. Развитие скоростных качеств.	2	практика	практика
16.	Волны, взмахи руками. Стойка на голове (согнув ноги, с опорой у стенки). Соединение нескольких акробатических элементов.	2	практика	практика
17.	Развитие физических качеств. Круговая тренировка	2	практика	практика
18.	Стойка на голове и руках. Мосты. Повороты. Развитие гибкости.	2	практика	практика
19.	Шпагат (полушпагат), сед вперёд ноги вместе, наклон вперёд, грудью коснуться колен и перекатом назад – стойка на лопатка.	2	практика	практика
20.	Танцевальные шаги. Акробатические соединения. Развитие силовых качеств.	2	практика	практика
21.	Мост. Прыжки и подскоки. – высокие прыжки толчком двумя ногами. Развитие координационных способностей.	2	практика	практика
22.	Мост и его варианты. Составление и выполнение комплексов.	2	практика	практика
23.	Из положения лёжа на животе перекат в положение лёжа на спине, сгибая руки и ноги – мост. Развитие гибкости.	2	практика	практика
24.	Равновесия. Акробатические соединения. Развитие скоростных качеств.	2	практика	практика
25.	Тестирование ОФП.	2	тест	зачёт
26.	Тестирование СФП.	2	тест	зачёт
27.	Стойка на руках у стены.	2	практика	практика
28.	Мосты, равновесия, стойки, кувырки.	2	практика	практика
29.	Сойка на руках у стены. Мост и его варианты. Комбинация элементов и связок.	2	практика	практика
30.	Акробатическая комбинация Переворот боком. Коллективная композиция	2	практика	практика
31.	Стойка на руках с поддержкой. Акробатические соединения. Музыкальное сопровождение.	2	практика	практика
32.	Переворот боком. Акробатическая композиция.	2	практика	практика
33.	Акробатическая композиция	2	практика	практика
34.	Показательные выступления.	2	праздник	практика

2.2. Условия реализации программы:

По мере освоения программы периодически проводится контроль и оценка уровня развития двигательных качеств в начале учебного года, контроль в конце года. Контроль позволяет определить эффективность обучения, проанализировать результаты, внести корректировку в образовательный процесс

Материально-техническое обеспечение:

Малый спортивный зал для занятий по программе.

Перечень оборудования: маты, гимнастические коврики, мячи набивные, мячи футзальные, скакалки, скамейки, шведские стенки, обручи.

Информационное обеспечение – аудио-, видео-, фото-, интернет источники.

2.3. Формы аттестации

Зачет по разделам программы, творческая работа, конкурс, фестиваль, отчетные выступления, отчетные спортивные праздники, открытые занятия, размещение на сайте, в социальных сетях о работе кружка «Акробатика»

2.4. Оценочные материалы

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

Текущий: осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятий.

Промежуточный: праздники, соревнования, занятия-зачеты и др.

Итоговый: открытые занятия, спортивный праздник, Фестиваль с приглашением родителей.

Способы проверки ЗУН

1. Педагогическое наблюдение.
2. Собеседование.
3. Самооценка.
4. Отзывы детей и родителей.
5. Коллективное обсуждение работы.
6. Участие в спортивных праздниках.
7. Анкетирование.
8. Тестирование.
9. Коллективная рефлексия

2.5. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – очно.

Методы обучения (словесный, наглядный, практический; групповой, индивидуальный, поточный, фронтальный, игровой, соревновательный).

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая;

Формы организации учебного занятия - беседа, игры, мастер-класс, наблюдение, открытое занятие, спортивный праздник, практическое занятие, представление, соревнование, турнир, фестиваль, чемпионат, эстафета.

Педагогические технологии

- технология индивидуализации обучения,
- технология группового обучения,
- технология коллективного взаимообучения,
- технология дифференцированного обучения,
- технология разноуровневого обучения,
- технология развивающего обучения,
- технология игровой деятельности,
- коммуникативная технология обучения,
- технология коллективной творческой деятельности,
- здоровьесберегающая технология,

2.6. Список литературы

1. Ботяев В.Л. «Комплексный контроль координационных способностей учащихся младшего школьного возраста.
2. Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта 2018 № 4 (158) Полоса препятствий на уроках гимнастики в школе составитель М.С. Горбачёв – Ярославль.

3. Горская И.Ю. Оценка координационных способностей: диагностика и развитие
В.И.Лях. Москва Дивизион 2006