

Комитет по делам образования города Челябинска  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Металлургический Центр детского творчества г. Челябинска»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор   
Приказ №   
«18»  г



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
по акробатике  
студии спортивной акробатики «Эдельвейс»**

Возраст детей: 5-14 лет  
Срок реализации программы: 3 года

Худякова Ксения Борисовка  
тренер-преподаватель  
первая квалификационной категории

Челябинск

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа по акробатике является адаптированной программой базового уровня физкультурно-спортивной направленности и реализуется в студии спортивной акробатики «Эдельвейс».

Несомненно, спортивная акробатика – одно из основных средств физической культуры. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения позволяют развивать такие двигательные качества, как ловкость, быстроту, координацию движений и силу, дают нагрузку на все мышечные группы. Более того, спортивная акробатика даёт огромную возможность для развития творческого потенциала и индивидуальности детей, а также не только развивает красивую осанку, но и формирует художественные потребности.

Этот вид спорта включает в себя пять видов упражнений:

- Женские парные упражнения - пары;
- Женские групповые упражнения - тройки;
- Мужские парные упражнения;
- Мужские групповые упражнения - четверки;
- Смешанные парные упражнения.

Для ребенка рекомендуется начинать занятия как можно раньше (оптимальный возраст для начала тренировок в группе начальной подготовки составляет 5-7 лет).

**Основополагающими документами** при составлении дополнительной общеобразовательной программы являются:

- Конвенция ООН «О правах ребенка»;
- Федеральный Закон №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей Российской Федерации до 2020года;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4июля 2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Устав МБУДО «МЦДТ г. Челябинска»

**Новизна** программы заключается в том, что в ней большое внимание уделяется обучению детей не только элементам спортивной акробатики, но и хореографии, основам актерского мастерства, а также формированию компетенций в области обеспечения безопасной жизнедеятельности.

**Актуальность** данной программы обусловлена постоянной потребностью ребенка в активных движениях, которая полностью удовлетворяется занятиями спортивной акробатикой и помогает сформировать из него физически полноценного человека. На сегодняшний день расширение школьной программы, введение компьютеризации, возросшее внимание к телевидению, видеограм способствует ограничению двигательной активности детей, что ведет к появлению функциональных отклонений, таких как нарушение осанки, деформация позвоночника, излишний вес и ожирение, близорукость и т.д., а далее к возникновению и развитию различных заболеваний, поэтому для ребенка так важны занятия спортом.

**Педагогическая целесообразность.** Одной из главных задач учреждений культурно – досуговой деятельности является педагогическая целесообразность организации свободного времени подрастающего поколения. Существует множество интересных коллективов, в которых ребёнок может развить и реализовать свои способности. Особое значение по созданию среды для становления и развития личности ребёнка принадлежит спортивно – художественному отделу МЦДТ.

## **Организация образовательного процесса**

Данная дополнительная общеобразовательная программа предназначена для учащихся от 5 до 14 лет.

Дополнительная общеобразовательная программа по акробатике физкультурно-спортивной направленности рассчитана на срок обучения – 3 года и реализуется в условиях студии спортивной акробатики «Эдельвейс». Система дополнительного образования, включающая в себя всё разнообразие направлений, обеспечивает интересы детей всех возрастов. В группах занимаются дети дошкольного и школьного возрастов. К занятиям допускаются учащиеся, имеющие медицинскую справку.

Распределение учебного времени по годам обучения, составлено в соответствии с СанПиН, где предусмотрено с первого года не менее 144 занятий и не более 216 занятий на каждый год обучения в период реализации образовательной программы. Для детей в возрасте до 8 лет 1 занятие по 45 минут 2 раза в неделю, в год не менее 72 занятий. Количество занятий на учебный год обучения планируется исходя из мониторинга предшествующего года для второго и последующих годов обучения и на первый год обучения на начало учебного года.

Продолжительность занятий, исходя из СанПиНов, 45 мин. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

Также в программе предусмотрена работа с одаренными детьми одного возраста или разных возрастных категорий не менее 72 часов в год. Занятия проводятся по группам (подгруппам), индивидуально или всем составом объединения.

**Цель программы:** усвоение базовых знаний и умений в области спортивной акробатики и хореографии.

Данная цель реализуется посредством следующих задач.

### **Задачи:**

#### **1. Обучающие:**

- обучение основным терминам и понятиям, правилам соревнований, основам здорового образа жизни.

#### **2. Развивающие:**

- развитие физических качеств: гибкости, ловкости, силы, выносливости и др.;
- развитие волевых качеств.

#### **3. Воспитательные:**

- воспитание стойкого интереса и любви к занятиям акробатикой;
- воспитание чувства ответственности перед коллективом, доброжелательного отношения к окружающим;
- формирование навыков здорового образа жизни.

## **Технологии, методы, формы, средства обучения**

Процесс достижения поставленных целей и задач программы осуществляется в сотрудничестве детей и педагога. При этом реализуются различные технологии, методы и приемы осуществления целостного педагогического процесса. На занятиях спортивной акробатикой применяются следующие формы обучения:

1. Индивидуальная форма, которая дает педагогу возможность определять задачу, содержание, методы и средства обучения в соответствии с уровнем развития ребенка, с учетом темпа усвоения им материала, особенностей психических процессов и т.д..

2. Групповая форма, которая предполагает, что занятия проводятся с подгруппой детей в количестве не более 6-7 человек. Такая форма проведения занятий позволяет активизировать внимание учащихся, повышая их интерес в тренировке, а также выполнять упражнения в индивидуальном темпе и ритме, подбирать упражнения, наиболее соответствующие силам и способностям состава данной группы и каждого ребенка в отдельности.

3. Фронтальная форма – это занятия со всей группой детей, где важен эффект «эмоционального воздействия и сопереживания», что приводит к повышению умственной

активности и побуждает ребенка к самовыражению. Однаковые задания могут выполняться одновременно всей группой, поочередно, по одному, по двое или потоком. Потоком можно выполнять только те физические упражнения, которые прочно усвоены учащимися. Поточная организация учебной деятельности требует хорошей дисциплины и относительной простоты выполняемых упражнений, надежную страховку.

4. Круговая тренировка. Сущность такой формы проведения занятия заключается в том, что группа разделяется на несколько подгрупп по 4-6 учащихся, которые распределяются тренером по местам занятий (станциям) в зале, где расставлены снаряды и инвентарь. На «станциях» очередность выполнения упражнений планируется так, чтобы по направленности воздействия они сменяли друг друга. Выполнение упражнений начинается одновременно на всех «станциях» и по команде тренера. Справившись с заранее обусловленным заданием (по содержанию, объему и интенсивности), группы в установленном порядке (обычно по направлению часовой стрелки) переходят на следующее место занятий. Они отдыхают там и знакомятся с содержанием нового задания, опробуют его и по команде начинают выполнение нового задания, и так до тех пор, пока не пройдут через все «станции».

Для реализации поставленных задач используются следующие методы обучения: практические, словесные и наглядные (Приложение 1). На тренировочных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение. Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера и другими факторами.

### **Диагностика результатов обучения**

Педагогический контроль за уровнем физической подготовленности - это система показателей, которая дает объективную информацию об изменениях, происходящих в физическом развитии учащихся.

Диагностика результатов является существенной частью постоянного контроля результативности спортсмена с помощью выбранных методов тестирования в исследовании. В начале учебного года проводятся приемные испытания по уровню подготовленности, испытания по ОФП. В течение года составляется диагностика личностных качеств и изменений детей. Результаты обучения отслеживаются по участникам в соревнованиях различного уровня, присвоению выполненных разрядов, испытаниям по ОФП, приемным и переводным испытаниям, зачетам по технике выполнения элементов.

Для фиксирования оценок качества обучения используются такие формы, как:

- дневник педагогических наблюдений;
- диагностические карты;
- папка достижений;
- творческие программы;
- паспорт здоровья;
- протоколы соревнований;
- диаграммы показателей по ОФП.

Нормативные требования по ОФП и СФП для зачисления (перевода) в группу приведены в Приложении 2.

## II.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### Учебно-тематический план на 1-3 годы обучения

- Задачи:**
1. Изучение задатков и способностей детей к занятиям акробатикой.
  2. Всестороннее физическое укрепление организма, специальная физическая подготовка.
  3. Воспитывать интерес к занятиям акробатикой, прививать навыки здорового образа жизни.
  4. Обучить элементам акробатики 2 юношеского разряда.

№ п/п	Название темы	Количество часов			
		Итого	Теория	Практика	Работа с одаренными детьми
1.	Вводное занятие	2	2		
2.	История акробатики	2	2		
3.	Первая доврачебная помощь	2	2		
4.	Гигиена	2	2		
5.	Ритмика	20		20	
6.	Общая физическая подготовка (ОФП)	44	1	43	16
7.	Специальная физическая подготовка (СФП)	40	1	39	16
8.	Основы хореографии	16	2	14	
9.	Акробатические упражнения	46	1	45	30
10.	Прыжки на батуте	20		20	8
11.	Игры	20		20	2
12.	Испытания по ОФП и СФП	12		12	
13.	Соревнования	8	1	7	
	ИТОГО:	216	10	206	72