

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА № 161 ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
194358, Санкт-Петербург, внутригородское муниципальное образование города
федерального значения Санкт-Петербурга, поселок Парголово,
улица Архитектора Белова, дом 5, корпус 2, строение 1**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ школа № 161
Выборгского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от «30» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ школа № 161
Выборгского района Санкт-Петербурга
_____ О.А. Клекоцюк
Приказ № 6-4/ОД от «02» сентября 2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Акробатика»

Срок освоения 1 год
Возраст обучающихся от 7 до 12 лет

Разработчик:
Абраамян Элета Гагиковна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2024

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Акробатика» (далее – программа) относится к физкультурно-спортивной направленности. На занятиях учащиеся получают разностороннюю общую физическую подготовку. Уровень освоения программы – общеразвивающей.

Акробатика – уникальный вид физической активности. Ключевое умение акробата – выполнять различные упражнения, которые основаны на сохранении равновесия, навыков вращения тела с использованием какой-либо опоры или без неё.

Акробатические выступления были также необычайно популярны в Древней Греции. Неслучайно слово акробат – древнегреческого происхождения. В переводе означает «ходить по краю». Акробатэс – человек, мастерски владеющий своим телом. Ни одно праздничное гуляние на острове Крит не обходилось без них. Греческий историк Ксенофонт в своих трудах представил образ сиракузской танцовщицы, поражающей зрителей умением выворачиваться, подражать колесу, прыгать через обруч, пронизанный мечами.

Актуальность программы заключается в том, что за последние годы динамика здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Это объясняется экономическими трудностями, ростом социальной напряженности и другими факторами. Стресс и подверженность различным заболеваниям стали постоянными спутниками жизни старшего и подрастающего поколения. Недостаточная двигательная активность детей на уроках физической культуры в школах делает дополнительные занятия в секциях, кружках и студиях просто необходимыми. Система дополнительного образования детей, получившая широкое развитие в нашей стране, приоритетной задачей ставит физическое развитие и духовно-нравственное воспитание детей. Поэтому комфортные условия ребенка в семье, в учебном заведении, в группе формального общения – важно для социальной защищенности детей, формирования здорового образа жизни.

Программа «Акробатика» соответствует современным требованиям педагогики, психологии, физиологии, теории физической культуры, раскрывает содержание деятельности танцевально-акробатической студии. Акробатика привлекает детей своей доступностью. Прежде всего, акробатикой можно заниматься с 4 лет и до пожилого возраста. Это объясняется большим диапазоном сложности упражнений – от простейших до чрезвычайно трудных. Выполнение акробатических упражнений благотворно влияет на рост и физическое развитие детей.

Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного и лучезапястного. Акробатические занятия разносторонне воздействуют на организм детей. При выполнении упражнений вниз головой осуществляется массаж внутренних органов.

Разработка данной программы вызвана необходимостью коррекции и укрепления здоровья воспитанников, их разностороннего физического развития и совершенствования физической подготовки.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений, и навыков.

Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личностно-ориентированного подхода в обучении.

Новизна и педагогическая целесообразность. В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, методические разработки отечественных и зарубежных тренеров. Содержание материала программы излагается в соответствии с уровнями образования. Для каждого из этих уровней выделены цели и задачи, конкретизирующие общую цель физкультурного образования, а также проводятся зачётные требования к знаниям, умениям и двигательной подготовленности обучающихся.

Акробатические упражнения весьма универсальны и доступны как средство индивидуальных занятий физической культурой в школе, дома и в учреждении дополнительного образования. Акробатика позволяет поддерживать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей, связанных с выполнением прыжков, вращений, равновесий. Акробатика – ценное средство развития смелости, решительности, ловкости. Ученикам предлагаются занятия прыжковой акробатикой наряду с освоением основ хореографии и танца.

Музыкальное сопровождение на занятиях акробатикой развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Элементы танца расширяют общий кругозор занимающихся, знакомят с народным творчеством, развивают у них любовь к искусству своего народа, народов мира. Они способствуют развитию координации движений, ритмичности, раскрепощённости, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств в процессе освоения акробатических упражнений.

Оздоровительные и воспитательные задачи решаются в неразрывной связи с образовательными.

Занятия акробатикой предполагают теоретическую и практическую подготовку. Техника освоения упражнений состоит из следующих этапов: объяснение, сопровождаемое рисунком, детальный показ, выполнение с помощью и страховкой, разбор типичных ошибок.

Результативность обучения достигается внедрением следующих педагогических технологий: технология сотрудничества, групповая, технология индивидуализации обучения. В обучении имеют место традиционные и нетрадиционные типы занятий (смотр знаний, показательные выступления, соревнования). Опираясь на уровень физической подготовленности детей, их природные данные, в процессе систематических занятий достигается переход детей на более высокую ступень физического совершенствования.

Объем и срок реализации программы.

Программа «Акробатика» предусматривает 1 год обучения. Время, отведенное на обучение, составляет 144 часа в год, по 2 часа 2 раза в неделю.

Основная цель программы: укрепление здоровья воспитанников, обучение акробатике в доступной для них форме.

Работа с детьми осуществляется в трёх направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном.

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.

Образовательные задачи:

- обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
- способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д.

Воспитательные задачи:

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной активности;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- способствовать развитию творческих способностей детей, духовному, нравственному и физическому совершенствованию.

Условия реализации программы:

Программа «Акробатика» реализуется для учащихся 7-12 лет. Срок реализации программы 1 год.

Режим работы:

Первый год обучения - 144 часа в год, 4 часа в неделю: 2 раза в неделю 2ч.

Условия набора.

В спортивную секцию «Акробатика» принимаются все желающие (по заявлению родителей), не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Форма организации занятий — групповая:

Количество обучающихся в группах:

1 год обучения не более 15 человек

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Учащиеся должны

Знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях акробатикой; терминологию простых ОРУ;
- правила выполнения упражнений группой;
- знать последовательность выполнения специальных упражнений и уметь правильно выполнять их; осуществлять страховку и помощь;
- знать терминологию акробатических упражнений и технику их выполнения;

Уметь:

- уметь ходить, бегать, прыгать при изменении частоты ритма;
- принимать основные положения и осуществлять движение рук, ног, туловища без предмета и с предметами;
- выполнять простейшие танцевальные движения, уметь выполнять акробатические элементы.

Личностные и метапредметные результаты освоения программы «Волейбол»

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- Развитие волевых качеств, целеустремленности, настойчивости, упорства в достижении поставленных целей.
- Формирование самооценки и уверенности в себе.
- Развитие эстетического восприятия, художественного вкуса.

Метапредметные результаты:

- Умение ставить цели и задачи, планировать свою деятельность.
- Умение работать с различными источниками информации.
- Умение контролировать свою деятельность и оценивать ее результаты.
- Умение общаться и взаимодействовать с другими людьми.

Предметные результаты:

- Развитие силы, ловкости, гибкости, выносливости.
- Умеют выполнять перекаты, кувырки, стойки на руках и голове.
- Умеют выполнять акробатические прыжки, сальто, перевороты.
- В паре выполняют пирамиды, подбрасывания, балансы.
- Знают правила поведения в зале и на снарядах.
- Знают о мерах предосторожности при выполнении акробатических упражнений.

Формы учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Зачетные испытания.

Типы занятий.

Занятия включает в себя теоретическую и практическую часть. В занятиях с учащимися 7-12 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения на растяжку и технику выполнения акробатических упражнений.

Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Виды занятий:

- Групповые

Методы обучения:

Наглядный – при выполнении упражнений ориентация на образец, копирование предложенного образца.

Словесный и наглядный – объяснение и показ упражнений.

Словесный - объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений.

Практический - самостоятельное составление и выполнение упражнений.

Материально-техническое обеспечение программы.

Для успешной реализации программы «Акробатика» необходимы следующие материалы и инструменты:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ.

Спортивный инвентарь:

Акробатический батут;

Гимнастическая дорожка;

Гимнастические скакалки для прыжков на каждого учащегося;

Гимнастические маты;

Спортивные снаряды: гимнастические скамейки – 3-5 штук; гимнастическая стенка – 6 пролетов.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	13 сентября 2024 год	31 мая 2025 год	36	1 год обучения – 144 часа	1 год обучения – 2 раза в неделю 2 часа

Календарно – тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Фактическое
1	Физическая культура и спорт в России. Акробатика. Упражнения на формирование осанки.	2	13.09.2024	
2	ИБЖ № 9/2,7 Гигиена. Предупреждение травм. Перекаты и группировка. ОФП.	2	14.09.2024	
3	ОРУ. СФП. Кувырки вперёд.	2	20.09.2024	
4	Кувырок назад, кувырок вперед, стойка на лопатках.	2	21.09.2024	
5	СФП. Длинный кувырок вперед.	2	27.09.2024	
6	СФП. Поддержки. «Мост» с помощью и самостоятельно.	2	28.09.2024	
7	СФП «Мост» с помощью и самостоятельно.	2	04.10.2024	
8	СФП «Шпагаты- правая, левая, поперечный».	2	05.10.2024	
9	СФП. Упражнения на гибкость.	2	11.10.2024	
10	СФП. Шпагаты, мосты лёжа, стоя около опоры.	2	12.10.2024	
11	СФП. Переворот боком, мосты. ОФП.	2	18.10.2024	
12	СФП. Упражнения на гибкость. ОФП.	2	19.10.2024	
13	СФП. Стойки на руках, на голове. ОФП.	2	25.10.2024	
14	СФП. Зачеты по пройденному материалу.	2	26.10.2024	
15	СФП. Переворот боком. ОФП.	2	01.11.2024	
16	СФП. Перекидка вперед с помощью. ОФП.	2	02.11.2024	
17	ОФП. Равновесие на правой (левой) ноге «Ласточка».	2	08.11.2024	
18	ОФП. Переворот в сторону «Колесо»	2	09.11.2024	
19	СФП. Стойка на голове. Гибкость.	2	15.11.2024	
20	СФП. Стойка на руках с поддержкой.	2	16.11.2024	
21	СФП. «Мост» из стойки на коленях.	2	22.11.2024	
22	ОФП. Композиции на конкурс.	2	23.11.2024	
23	СФП. Повторить композиции.	2	29.11.2024	
24	ОФП. Комплекс акробатических упражнений.	2	30.11.2024	
25	СФП. Комплекс акробатических	2	06.12.2024	

	упражнений,			
26	ОФП. Комплекс акробатических упражнений.	2	07.12.2024	
27	СФП. Показательные выступления.	2	13.12.2024	
28	СФП. Темповые упражнения.	2	14.12.2024	
29	СФП. Комплекс акробатических упражнений.	2	20.12.2024	
30	ОФП. Комплекс акробатических упражнений .	2	21.12.2024	
31	СФП. Упражнения на гибкость.	2	27.12.2024	
32	СФП. Упражнения на гимнастических скамейках.	2	28.12.2024	
33	СФП. Балансовые элементы.	2	10.01.2025	
34	СФП. Элементы хореографии.	2	11.01.2025	
35	СФП. Композиции с элементами.	2	17.01.2025	
36	СФП. Комплекс акробатических упражнений.	2	18.01.2025	
37	ОФП. Комплекс акробатических упражнений .	2	24.01.2025	
38	СФП. Упражнения на гимнастических скамейках.	2	25.01.2025	
39	СФП. Парно- групповые элементы.	2	31.01.2025	
40	СФП. Индивидуальные элементы.	2	01.02.2025	
41	СФП. Парно- групповые элементы.	2	07.02.2025	
42	Контрольные нормативы. Подвижные игры.	2	08.02.2025	
43	ОФП. Парно- групповые упражнения.	2	14.02.2025	
44	СФП. Акробатические упражнения .	2	15.02.2025	
45	СФП. Индивидуальные элементы.	2	21.02.2025	
46	СФП. Элементы хореографии.	2	22.02.2025	
47	СФП. Индивидуальные элементы.	2	28.02.2025	
48	СФП. Хореографические прыжки.	2	01.03.2025	
49	Танцевальная композиция. ОФП.	2	07.03.2025	
50	СФП. Перекидка вперед с помощью. ОФП.	2	14.03.2025	
51	ОФП. Равновесие на правой (левой) ноге «Ласточка».	2	15.03.2025	
52	ОФП. Переворот в сторону «Колесо»	2	21.03.2025	
53	СФП. Стойка на голове. Гибкость.	2	22.03.2025	
54	СФП. Стойка на руках с поддержкой.	2	28.03.2025	
55	СФП. «Мост» из стойки на коленях.	2	29.03.2025	
56	ОФП. Композиции на конкурс.	2	04.04.2025	
57	СФП. Повторить композиции.	2	05.04.2025	
58	ОФП. Комплекс акробатических упражнений.	2	11.04.2025	
59	СФП. Комплекс акробатических упражнений,	2	12.04.2025	

60	ОФП. Комплекс акробатических упражнений.	2	18.04.2025	
61	СФП. Показательные выступления.	2	19.04.2025	
62	СФП. Темповые упражнения.	2	25.04.2025	
63	СФП. Комплекс акробатических упражнений.	2	26.04.2025	
64	ОФП. Комплекс акробатических упражнений.	2	16.05.2025	
65	СФП. Упражнения на гибкость.	2	17.05.2025	
66	СФП. Упражнения на гимнастических скамейках.	2	18.05.2025	
67	СФП. Балансовые элементы.	2	23.05.2025	
68	СФП. Элементы хореографии.	2	24.05.2025	
69	СФП. Композиции с элементами.	2	25.05.2025	
70	СФП. Комплекс акробатических упражнений.	2	29.05.2025	
71	ОФП. Комплекс акробатических упражнений.	2	30.05.2025	
72	СФП. Упражнения на гимнастических скамейках. Подвижные игры. Подведение итогов.	2	31.05.2025	

По окончании первого года обучения, учащийся должны:

1. Знать правила поведения и технику безопасности на занятиях акробатикой; терминологию простых ОРУ;
2. Знать правила выполнения упражнений группой;
3. Знать последовательность выполнения специальных упражнений и уметь правильно выполнять их; осуществлять страховку и помощь;
4. Знать терминологию акробатических упражнений и технику их выполнения;
5. Уметь ходить, бегать, прыгать при изменении частоты ритма;
6. Принимать основные положения и осуществлять движение рук, ног, туловища без предмета и с предметами;
7. Выполнять простейшие танцевальные движения, уметь выполнять акробатические элементы.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов. В основу программы легли определенные педагогические принципы: принцип субъектности познающего сознания. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.

Принцип дополнительности - монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности. Принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им

контекст открытия. Принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности. Принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков. Принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения. Принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития. Принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

Методические материалы:

1. Козлов В.В.: Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. - М.: Владос, 2003
2. Коркин В.П.: Акробатика. - М.: Физкультура и спорт, 1989
3. под ред. Е.Г. Соколова: Акробатика. - М.: Физкультура и спорт, 1973
4. Соколов Е.Г.: Акробатическая подготовка гимнастов. - М.: Физкультура и спорт, 1968

Контроль за освоением учебного материала проводится в форме тестирования, сдачи норматива, участия в соревнованиях и показательных выступлениях.

По окончании каждого года обучения проводятся итоговые контрольные соревнования. Оцениваются результаты контрольных упражнений и нормативов общей физической подготовки и специальной физической подготовки.

Воспитанники объединения принимают участие в смотрах, конкурсах и концертных программах с танцевально-акробатическими номерами.

Показатели физической подготовленности

Физические упражнения	мальчики	девочки
Отжимания в упоре лежа, кол. раз		
Прыжок в длину с места, см		
Угол в упоре, с		
«Пресс» за 1 мин, кол. раз		
Наклон сидя, см		