

Управление образования администрации г. Хабаровска

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. ХАБАРОВСКА
ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
«ОТРАДА»
(МАУ ДО ЦЭВД «Отрада»)

Принята
Педагогическим советом
протокол от «03» сентября 2018 г.
№ 1



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО
ЦЭВД «Отрада»
С.Б. Белогруд
«03» сентября 2018 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по акробатике «Сальто»
физкультурно - спортивной направленности
для учащихся 7-17 лет
срок реализации – 3 года

Педагог, реализующий программу:
Кравцова Мария Юрьевна,
педагог дополнительного образования

г. Хабаровск
2018 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Курс акробатики был введен в образовательный процесс студии «Максимум» для более разносторонней физической подготовки юных танцоров, совершенствования их координационных способностей, обучения детей несложным по своей двигательной структуре акробатическим элементам и трюкам парной акробатики.

Данная модифицированная программа рассчитана на 3-летнее обучение детей в возрасте 7 - 15 лет. Продолжительность 1 раз в неделю по 1 часу, 36 часов в год на каждую группу (час равен 40 минутам). Занимающиеся в студии делятся на 3 возрастные группы: младшую (7-10 лет), среднюю (11-12 лет) и старшую (13-15 лет). Количество занимающихся в каждой возрастной группе не менее 10 человек. Количество групп каждого возраста определяется в зависимости от общего числа воспитанников, посещающих курс акробатики.

При составлении данной программы были использованы следующие программы:

- Программа для внешкольных образовательных учреждений и образовательных школ по художественной гимнастике
- Программа для внешкольных образовательных учреждений и образовательных школ по спортивной гимнастике
- Программа студии современной хореографии «Фламинго»

Цель программы: развитие физических качеств и координационных способностей, волевых качеств детей, занимающихся современными танцами.

Задачи программы:

Предметные задачи:

-Развитие ловкости, координации, силы, гибкости средствами акробатики.

Личностные задачи:

-Развитие внимания, памяти, воображения, мышления.

-Развитие творческих способностей.

-Повышение сопротивляемости организма простудным заболеваниям, укрепление опорно-двигательного аппарата, общего физического здоровья занимающихся, выработка правильной осанки при выполнении

акробатических упражнений.

Метапредметные:

- Воспитание смелости, умения сосредоточения внимания, сознательного и активного отношения к занятиям, чувства коллективизма.

Основные принципы обучения и воспитания:

- Доступности (от простого к сложному с учётом возрастных особенностей).
- Соответствия упражнений задачам общего педагогического процесса студии.
- Дифференцированного подхода к каждому ребёнку.
- Комплексный подход и сочетание обучения с воспитанием и творчеством.

Особенности набора

В студию «Максимум» принимаются все желающие не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обязательным условием поступления является предоставление справки из медицинского учреждения установленного образца.

Прогнозируемые результаты

Результатом освоения программы должно стать:

1. Освоение обучающимися основных акробатических элементов: кувырки, стойки, прыжки, повороты, перевороты, рондаты и знание техники их выполнения.
2. Развитие физических качеств, необходимых в акробатической подготовке танцоров: силу мышц спины, ног, рук, брюшного пресса, а также развитие силы мышц и эластичности связок мелких групп мышц - кистей, голеностопов, шеи.
3. Воспитание у детей понятия об эстетике движений, выполнение упражнений в гимнастическом стиле, то есть с напряжёнными прямыми ногами и красивыми линиями рук.
4. Развитие функции равновесия путём выполнения различных акробатических упражнений.
5. Знание специфических терминов и понятий, названий изучаемых упражнений.

б. Знание техники безопасности.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения

Основные формы контроля уровня обученности:

- отчетные концерты студии «Максимум» (1 раз в год);
- контрольно-зачетные занятия (каждое полугодие);
- участие в конкурсах и фестивалях.

Личностный и профессиональный рост воспитанников фиксируется в карте личностного роста обучающихся хореографической студии (см. приложение)

Учебно-тематический план

1-й год обучения

№ п/п	Содержание занятий	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теоретических	Практических
1	Введение	1	1	-
2	Техника безопасности гигиенические основы занятий.	1	1	-
3	Разминка	8	-	8
4	Упражнения на матах	8	1	7
5	Упражнения на полу	8	1	7
6	Элементы парной	6	1	5
7	Участие в	2	-	2
8	Итоговые и	2	-	2
	ИТОГО часов:	36	5	31

Содержание программы 1-й год обучения

1. Введение

Знакомство с предметом, рассказ о программе небольшой экскурс в историю спорта.

2. Техника безопасности и гигиенические основы занятий.

Обучение приемам страховки при выполнении акробатических элементов. Гигиена занятий, одежда и обувь. Утренняя гимнастика. Влияние занятий спортом на рост и физическое здоровье обучающихся. Медицинский контроль.

3. Разминка

Виды ходьбы и бега, прыжки, упражнения в лазании и переползании, растяжка

4. Упражнения на матах

Перекаты в группировке (вперёд, назад, в сторону)

Кувырки (вперёд, назад, с прыжком, с разбега, через вертикально поставленный мат)

Стойка на лопатках (стоять)

Стойка на голове (в обычной позиции рук) у стенки с помощью «Лодочка» и «волна» лёжа на животе

«Мост» из положения лёжа на спине, по стенке, из положения стоя Кувырки с заданиями

Кувырки вперёд с прямыми ногами Стойка на руках с помощью педагога
Переворот боком (колесо) у стенки

Стойка на голове самостоятельно у стенки, из скрестной позиции рук, на руках самостоятельно

«Колесо» самостоятельно на середине

Основы простейших парных упражнений

Кувырки с усложнёнными заданиями

Различные комбинации кувырков с прыжками, перекатами и поворотами

Кувырок назад с прямыми ногами «Волна» вперёд и назад

Отход на «фляк»

Стойка на руках - кувырок Стойка на руках - «Мост» Переворот вперёд

«Курбет» из стойки на руках у стенки «Рондат»

Отход на «Фляк» на горку матов «Фляк» с помощью

Прыжок Шушуновой

Кувырок назад в стойку

Повороты в стойке на руках у стенки Перекаты через спину партнёра
Простые виды поддержек

«Рондат» с «Вальсета»

5. У пражнения на полу

Переход из упора лёжа в «шпагат» (махом ногой) Круговой перекат

Перекал из седа ноги врозь в упор лёжа Переход из упора лёжа в упор лёжа сзади Различные смены положений сидя и лёжа Имитация «арабского» переворота

Вращательные движения сидя в группировке, стоя на лопатках Перекал через стойку на лопатках в упор лёжа

Перекал через плечо

Опускание со стойки на руках в «Шпагат» «Арабский» переворот в сторону из седа Вращение на спине в группировке Круговые перекалы из усложнённых и.п. «Волна» вперёд и назад

Простейшие элементы Break-dance

Махи в разных направлениях из положения лёжа на полу «Арабский переворот» назад

Элементы «брэйка» (вращения)

«Арабский переворот» вперёд в сед

6. Элементы парной акробатики

Поддержка «Спина к спине» Поддержка «Колесо» Поддержка «Сальто»

Прыжок ноги врозь через партнёра (с опорой о плечи) Поддержка «Вис»

7. Итоговые и контрольно зачетные мероприятия 1-е полугодие - контрольно-зачетное занятие;

2-е полугодие - отчетный концерт студии «Максимум»

№2	Содержание занятий	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теоретических	Практических
1	Техника безопасности и гигиенические основы занятий.	1	1	-
2	Разминка	8	1	7
3	Упражнения на матах	8	-	8
4	Упражнения на полу	7	1	6
5	Элементы парной акробатики	8	1	7
6	Участие в мероприятиях Центра	2	-	2

7	Итоговые и контрольно зачетные мероприятия	2	-	2
	ИТОГО часов:	36	4	32

Содержание программы 2-й год обучения

1. Техника безопасности и гигиенические основы занятий.

Привитие навыков страховки при выполнении акробатических элементов. Гигиена занятий, режим питания, гигиена тела и самоконтроль. Утренняя гимнастика. Первая помощь при ушибах и профилактика травматизма

2. Разминка

Виды ходьбы и бега, прыжки, упражнения в лазании и переползании, растяжка, аэробные и силовые упражнения.

3. Упражнения на матах

Кувырки (вперёд, назад, с прыжком с поворотом на 360, стойка-кувырок, стойка-мост)

Стойка на руках у стенки (стоять)

Стойка на голове (в обычной позиции рук) у стенки с помощью

«Волна» на животе из упора стоя на коленях «Мост» из положения стоя, со вставанием Кувырки с заданиями

Кувырки вперёд с прямыми ногами Переворот боком (колесо) , рондат «с места»

Стойка на голове самостоятельно у стенки, из скрестной позиции рук Перевороты вперёд самостоятельно

Парные упражнения

Различные комбинации кувырков с поворотами, переворотами Кувырок назад в стойку

Стойка на руках без стенки

«Спичак» - выход силой в стойку на руках у стенки «Фляк» со страховкой

Комбинации из кувырков, переворотов, прыжков, парных упражнений Стойка на руках-кмост»

С разбега сальто вперёд, через вертикально поставленный мат Повороты в стойке на руках на 360

Стойка на руках - кувырок с прямыми ногами Стойка на руках с поворотом-
«Мост» Переворот вперёд самостоятельно

«Курбет» из стойки на руках у стенки «Рондат» с вальсета в отпрыжку

Отход на «Фляк» на горку матов

«Фляк» с помощью

Прыжок Шушуновой через поперечный шпагат Кувырок назад в стойку

Повороты в стойке на руках и опускание в шпагат Перекаты через спину партнёра

У сложнённые виды поддержек Совершенствование «Фляка» с помощью «Рондат» с «Вальсета» и отход на «фляк»

4. Упражнения на полу

Переход из упора лёжа в упор лёжа сзади Круговой перекат в парах

Перекал из седа ноги врозь в упор лёжа Повороты в упоре лёжа боком

Различные смены положений сидя и лёжа «Арабский» переворот с помощью

Вращательные движения сидя в группировке, стоя на лопатках Перекал через стойку на лопатках в упор лёжа ноги вместе Перекал через плечо ноги врозь

Опускание со стойки на руках в «Шпагат» и кувырок назад «Арабский» переворот в сторону из седа, вперёд в сед, назад Вращение на спине в группировке

«Волна» вперёд и назад Простейшие элементы Break-dance Повороты в упоре лёжа боком Элементы «брэйка» (вращения)

5. Элементы парной акробатики

Поддержка «Спина к спине - сальто назад»

Поддержка «маховое сальто вперёд с помощью двух партнёров» Поддержка «Сальто вперёд»

Прыжок ноги врозь через партнёра (с опорой о плечи) Поддержка «Вращение»

6. Участие в мероприятиях Центра.

Участие в концертных программах, календарных праздниках, культурно-досуговых мероприятиях.

7. Итоговые и контрольно зачетные мероприятия 1-е полугодие - контрольно-зачетное занятие;

2-е полугодие - отчетный концерт студии «Максимум»

Учебно-тематический план. 3-й год обучения

№2	Содержание занятий	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теоретических	Практических
1	Техника безопасности и гигиенические основы занятий.	1	1	-
2	Разминка	7	-	7
3	Упражнения на матах	8	1	7
4	Упражнения на полу	8	1	7
5	Элементы парной акробатики	8	1	7
6	Участие в мероприятиях Центра	2	-	2
7	Итоговые и контрольно зачетные мероприятия	2	-	2
	ИТОГО часов:	36	4	32

Содержание программы 3-й год обучения

1. Техника безопасности и гигиенические основы занятий.
Привитие навыков страховки при выполнении акробатических элементов. Гигиена занятий, режим питания, гигиена тела и самоконтроль. Утренняя гимнастика. Первая помощь при ушибах и профилактика травматизма
2. Разминка. Виды ходьбы и бега, прыжки, упражнения в лазании и переползании, растяжка, аэробные и силовые упражнения.
3. Упражнения на матах
Кувырки (вперёд, назад, с прыжком с поворотом на 360°, стойка-кувырок, стойка-мост, различные комбинации кувырков, переворотов, прыжков) Стойка на руках самостоятельно (стоять)
Стойка на голове (в обычной позиции рук)
«Волна» на животе из упора стоя на коленях - вперёд, назад «Мост» из положения стоя - встать

Кувырки с заданиями, вперёд с прямыми ногами - встать
Стойка на руках, стойка на руках без стенки с поворотами
Переворот боком (колесо) ,рондат с вальсета в отпрыжку
Стойка на голове самостоятельно с движениями ног

Стойка на голове из скрестной позиции рук с движениями ног
Перевороты вперёд самостоятельно, перевороты назад помощью

Парные упражнения

Кувырки с усложнёнными заданиями

Различные комбинации кувырков с поворотами, переворотами, прыжками

Кувырок назад в стойку с поворотами

«Спичак» - выход силой в стойку на руках самостоятельно (без стенки)

«Фляк» со страховкой

Комбинации из кувырков, переворотов, прыжков, парных упражнений

Стойка на руках с поворотом на 180 -«мост»

С разбега сальто вперёд толчком одной ноги, через вертикально поставленный мат

Повороты в стойке на руках на 360 - переворот вперёд
Стойка на руках - кувырок с прямыми ногами - встать

Стойка на руках с поворотом -опускание в сед - кувырок назад
«Курбет» из стойки на руках у стенки

4. Упражнения на полу

Переход из упора лёжа в упор лёжа сзади с движениями ног
Круговой перекат в парах

Перекал из седа ноги врозь в упор лёжа, перекал через стойку на лопатках в упор лёжа ноги вместе (вверху показать шпагат), перекал через плечо ноги врозь в поперечный шпагат

Повороты в упоре лёжа боком

Различные смены положений сидя и лёжа «Арабский» переворот самостоятельно
«Арабский» выход в стойку с поворотами

Опускание со стойки на руках в «Шпагат» и кувырок назад согнувшись
«Арабский» переворот в сторону из седа, назад -встать

Вращение на спине в группировке

Перекалы из усложнённых и.п.

Вращение на спине в группировке

Элементы Break-dance

Повороты в упоре лёжа боком

Элементы «брэйка» (вращения)

«Арабский переворот» вперёд в сед

5. Элементы парной акробатики

Поддержка «Маховое сальто назад с двумя партнёрами с опорой на руку третьего партнёра»

Поддержка «маховое сальто вперёд с помощью двух партнёров»

Поддержка «Сальто вперёд из наклона вперёд»

Прыжок ноги врозь через партнёра (с опорой о плечи) Поддержка «Вращение на плечах»

6. Участие в мероприятиях Центра.

Участие в концертных программах, календарных праздниках, культурно-досуговых мероприятиях.

7. Итоговые и контрольно зачетные мероприятия 1-е полугодие - контрольно-зачетное занятие;

2-е полугодие - отчетный концерт студии «Максимум»

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической и технической подготовке, а также участие концертной и конкурсной деятельности. Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 10-15 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). В младшей группе длительность беседы может быть увеличена до 20-30 минут. На занятиях следует широко использовать наглядные пособия (схемы, учебные фильмы и т.п.), а также личный показ педагога. Руководитель студии, подбирая материал для занятий, наряду с новым должен обязательно включать упражнения, отдельные элементы из ранее пройденного программного материала для его закрепления и совершенствования. Разнообразные средства физической подготовки способствуют формированию растущего организма, разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья воспитанников.

Каждое занятие по данному предмету должно начинаться с приветствия, объяснения задач данного занятия и создания положительного эмоционального фона у обучающихся.

В первую, подготовительную часть входят ходьба и бег, прыжки, упражнения в лазании и переползании, растяжка, аэробные и силовые упражнения. Продолжительность ее 5-10 минут.

Во второй, основной части изучаются специальные подготовительные и основные акробатические упражнения.

В третьей, заключительной части проводятся успокаивающие, отвлекающие и дыхательные упражнения: спокойная ходьба с плавными движениями рук, расслаблением и встряхиванием кистей и плечевого пояса и т.д. Продолжительность 3-5 минут.

С самого начала юных танцоров необходимо обучать приемам страховки при выполнении акробатических элементов и помощи в освоении различных движений.

Основной формой работы в студии по курсу акробатики является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Кроме организованных учебно-тренировочных занятий, воспитанники должны самостоятельно ежедневно проводить утреннюю зарядку.

Основные методы организации образовательного процесса:

- Репродуктивный метод;
- Методы практико-ориентированной деятельности (методы упражнения):
- тренировка, тренинг, упражнения, репетиция.
- Словесные методы обучения: объяснение, беседа, диалог и Т.Д.
- Метод наблюдения;
- Метод игры;
- Наглядный метод обучения;
- Проведение занятий с использованием средств искусства;
- Использование на занятиях активных форм познавательной деятельности

Для обеспечения наибольшей активности обучающихся и достижения высокого уровня содержания предмета в образовательном процессе в студии используются следующие современные педагогические технологии:

1. Коллективный способ обучения (КСО)

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Помещение (не менее 2 кв.м на чел), оборудованное зеркалами и специальным станком.
2. Освещение (общее).
3. Вытяжка и вентиляция.
4. Маты, обручи, индивидуальные гимнастические коврики (по количеству обучающихся)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Батаен в.г. Художественная гимнастика.- М., 1986.
2. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность. -М., 1990.
3. Боброва Г.А.Художественная гимнастика в спортивных школах. -М., 1974.
4. Ваганова А. Я. Упражнения классического танца. -М., 1967.
5. Ванкова М., Чипрянова М. Обучение детей акробатике. - М., 1996.
6. Варшавская Р.А. Игры под музыку. -М., 1974.
7. Гимнастика. Учебное пособие для институтов физической культуры.
8. Гюнтер П. Джаз-танец. -Хабаровск (перевод с английского).1997.
- 9.Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология. - М., 1985.
- 10.Морель Ф.Р.Хореография в спорте.- М.,1971.
- 11.Назаренко Л.Д. Физиология физического воспитания и спорта - Ульяновск, 2000.
- 12.Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М., 2002.
- 13.Пуртова т., Беликова А., Кветная О. Учите детей танцевать. - М., 2003.
- 14.Программа студии современной хореографии «Фламинго». - Хабаровск, 1997.
- 15.Сабиров Ю.А.Спортивная гимнастика. - М., 1986.
- 16.Шишкина В.А. Движение+движения. - М., 1992.