

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Набережные Челны «Специализированная детско-юношеская спортивная
школа Олимпийского резерва «Олимпийский»

(МАУДО города Набережные Челны «СДЮСШОР «Олимпийский»)

Рассмотрено	Утверждено
На заседании тренерско-методического совета	приказом директора
МАУДО города	МАУДО города
Наб. Челны «СДЮСШОР «Олимпийский»	Наб. Челны «СДЮСШОР «Олимпийский»
от «_____» _____ 2015г.	от «_____» _____ 2015г.
№ _____	№ _____

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРЕВЛЕННОСТИ
С ЭЛЕМЕНТАМИ ВИДОВ СПОРТА:
«СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»,
«ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ, АКРОБАТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКЕ»
для ДЮСШ И СДЮСШОР**

Возраст детей: с 5 до 8 лет
Срок реализации программы: 3 года

Разработчик программы:

Безыменная Людмила Анатольевна – зам. директора по УВР,
МАОУДО города Наб. Челны «СДЮСШОР «Олимпийский»

Маликова Зульфия Робертовна – инструктор-методист,
МАОУДО города Наб. Челны «СДЮСШОР «Олимпийский»

Кириллова Лилия Тлекбаевна – тренер-преподаватель
по спортивной акробатике МАУДО города Наб. Челны «СДЮСШОР «Олимпийский»

г. Набережные Челны
2015г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка	
Направленность дополнительной общеразвивающей программы	2
Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность	3
Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы	4
Отличительные особенности данной дополнительной общеразвивающей программы от уже существующих образовательных программ	5
Возраст детей, участвующих в реализации программы	5
Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы	6
Формы и режим занятий	7
Ожидаемые результаты и способы определения их результативности	8
Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы	9
II. Учебно-тематический план	11
Первый год обучения	12
Второй год обучения	13
Третий год обучения	14
III. Содержание общеразвивающей программы	14
Содержание программы первого года обучения	15
Содержание программы второго года обучения	16
Содержание программы третьего года обучения	18
IV. Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы	20-24
V. Список литературы	24-25

I. Пояснительная записка

Дополнительные общеразвивающие программы направлены на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте. Ст. 84 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273 – ФЗ (вступает в силу с 01.09.2013г.) от 29 декабря 2012г. № 273 – основная статья для образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта.

Дополнительная общеразвивающая программа с элементами видов спорта : «спортивная акробатика», «прыжки на батуте», «прыжки на акробатической дорожке» - имеет физкультурно-спортивную направленность.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 5-6, 6-7, 7-8 лет.

Группы детей первого года обучения набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовки. На момент зачисление ребенку должно исполниться полных 5 лет. Тренер-преподаватель по итогам проведенных тестовых занятий комплекзует группы учитывая : возраст детей, физические способности.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на три года обучения. Первые два года обучения (этап спортивно-оздоровительной (предварительной) подготовки даёт обучающимся базовые умения и знания. Программа третьего года обучения (спортивно-оздоровительный этап) акцентирована на углублённой (специализированной) подготовки.

Ежегодно программа рассчитана на 36 недель (72 часа).

Занятия проводятся с конца сентября по май включительно.

Согласно Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей". Приложение № 3 к Сан ПиН 2.4.4.3172-14. Рекомендуемый режим занятий детей в организациях дополнительного образования. П.5.1 занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта

«занятия у детей в возрасте до 8 лет проводятся 2 -3 раза в неделю, в день 1 раза до 45 мин.»

Настоящая программа разработана в соответствии с Типовым планом- проспектом учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ и СДЮШОР, ШВСМ и УОР), с учётом рекомендаций тренеров-преподавателей по спортивной акробатике, прыжкам на батуте и акробатической дорожке, а также врачей, психологов и других специалистов в области физического воспитания.

Спортивная акробатика

Общая историческая справка

Слово «акробат» произошло от греческого «акробатэс», что означает «хожу на цыпочках, лезу вверх». Акробатика, как вид физических упражнений, возникла в глубокой древности.

Изображения на сохранившихся памятниках, сосудах, фресках и других изделиях свидетельствуют о том, что этот вид спорта был известен в Древнем Египте за 2300 лет до н. э. Занимались акробатическими упражнениями и в Древней Греции. На Крите наряду с театрализованными процессиями, связанными с уборкой урожая и различными церемониями, проводились игры с быками, составной частью которых были акробатические упражнения. Акробатические упражнения с быками в XIX в. встречались также у африканского племени фульбе в северной Нигерии (западная Африка), у племени мораван в южной Индии. Такие игры с быками русский профессор Ефименко видел даже в 1913 г. у басков в Пиринейских горах. Подобные игры с быками, по-видимому, существовали в древности и у народов нашей страны: до сих пор в таджикской борьбе сохранилось название «бычий пережат». В Древнем Риме акробатические упражнения демонстрировали странствующие артисты - «циркуляторы», которые наряду с этими упражнениями показывали и другие виды искусства: хождение по канату, дрессировку и т.п. В 420 г. до н.э. была распространена пляска на вертящемся гончарном круге, сочетаемая с акробатическими упражнениями. Некоторые богатые римляне содержали при себе «акробатов и разного рода фокусников». Имеются сведения об акробатах, выполнявших различные упражнения на шесте, который держался на лбу. Упоминается об акробатах, которые выполняли сложные упражнения на гибкость. В эпоху Возрождения в Италии Венецианская республика устраивала «конкурсы живой архитектуры», т.е. построения акробатических пирамид. Сенат присуждал приз той группе, которая построит наиболее высокую пирамиду. Известны случаи построения пирамид высотой около 9 метров. Впервые технику акробатических упражнений попытался описать в специальном руководстве для акробатов-профессионалов Тюккаро. В конце XIX в. Стрели написал книгу «Акробатика и акробаты», в которой охарактеризовал различные жанры профессиональных артистов и описал технику ряда акробатических упражнений.

Батут применяется для прыжков. Прыжки на батуте – это вид спорта, с 2000 года включенный в Олимпийскую программу. Кроме того данный спортивный снаряд используется в акробатических, цирковых номерах, слэмболе.

Прыжки на батуте очень полезны: они развивают вестибулярный аппарат, улучшают ловкость, координацию, выносливость, гибкость. Так же они тренируют те группы мышц, которые практически не задействуются человеком в повседневной жизни. За счет чередования нагрузок между приземлением и полетом клетки организма функционируют более эффективно, к ним поступает больше кислорода, улучшаются обменные процессы. После прыжков люди чувствуют себя бодрее и энергичнее.

Если говорить о профессиональном спорте, то прыжки на батуте делятся на индивидуальные прыжки, акробатическую дорожку, синхронные прыжки и двойной минитрамп. Индивидуальные прыжки – это выполнение упражнения, состоящего из десяти элементов. Все элементы выполняются во время непрерывных, высоких, ритмичных прыжков с вращением с ног на спину, на ноги, на живот без прямых прыжков и задержек. Упражнение должно демонстрировать разнообразные элементы с интересными вращениями и пируэтами. Оно должно выполняться с сохранением высоты, хорошей координацией, техникой. По правилам, соревнования проходят два этапа: на первом спортсмены показывают обязательное и произвольное упражнения, второй включает только произвольное упражнение.

Акробатическая дорожка – еще одна дисциплина из прыжков на батуте. Эти соревнования состоят из двух произвольных упражнений в предварительном этапе и двух произвольных упражнений с 8 элементами в финальном этапе. Так же как и в индивидуальных прыжках, остановки и промежутки между элементами запрещены. Акробатические комбинации могут включать серии прыжков с задними, передними и боковыми вращениями. Повторения в упражнении запрещены. Темп, координация, техника должны быть на высоком уровне.

Новизна данной программы заключается в том, что она впервые разработана для детей - в соответствии с требованиями учебной программы для спортивных школ. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники акробатических упражнений в игровых формах.

Актуальность программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей сложно-координационных видов спорта резко увеличился и продолжает увеличиваться. Сегодня данные виды спорта играют отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают сложно-координационные виды спорта основным средством физического воспитания детей. Многообразие сложно-координационных видов упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Цель программы:

- на основе обучения техники акробатики, прыжков на батуте и акробатической дорожке-сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании.

Задачи обучения:

1. Всестороннее развитие личности ребенка.
2. Воспитание волевых, скоростно-силовых качеств ребенка, координационных способностей, гибкости, ловкости и выносливости.
3. Содействие оздоровлению и укреплению здоровья.
4. Обучение ребенка техническим действиям на спортивных снарядах.
5. Обучение техническим действиям в акробатике, прыжкам на батуте, прыжкам на акробатической дорожке
6. Обучение правилам проведения соревнований, обучение основам судейства
7. Подготовка ребёнка к участию в соревнованиях различного уровня.
8. Воспитание умения общаться в коллективе, организованности, трудолюбия.
9. Воспитание творческой инициативной личности.

10. Привитие любви к ежедневным занятиям физической культуры и спортом и закаливанию.

Для реализации этих задач необходимо правильное планирование тренировочного процесса.

Обучение и тренировка - две стороны единого педагогического процесса. Обучение представляет собой передачу знаний, выработку умений и привития навыков, необходимых для участия в соревнованиях по гимнастике. А тренировка необходима как процесс совершенствования техники, тактики, физических и морально-волевых качеств, направленных на достижение результатов в соревнованиях. В каждом занятии есть элементы обучения и тренировка. Но на разных этапах подготовки их удельный вес различен.

Главной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами гимнастики. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 5, 6, 7 лет и старше. Группы детей первого года обучения набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовки.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на три года обучения. Первые два года обучения (этап спортивно-оздоровительной (предварительной) подготовки даёт обучающимся базовые умения и знания. Программа третьего года обучения (спортивно-оздоровительный этап) акцентирована на углублённой (специализированной) подготовки.

ЭТАП	СОГ 1	СОГ 2	СОГ – 3
Название групп	Группы спортивно-оздоровительной (предварительной) подготовки	Спортивно-оздоровительные группы группы спортивно-оздоровительной специализации	группы углублённой (специализированной) подготовки
Возраст	5-6 лет	6-7 лет	7-8 лет
Часы в неделю	2 часа	2 часа	2 часа
Время освоения	1 года	1 год	1 год

СОГ 1 (1 года обучения).

В группы СОГ 1 зачисляются дети, желающие заниматься гимнастикой и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе СОГ 1 приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю

физическую подготовку и овладение основами техники гимнастики. Ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей к систематическим занятиям гимнастикой.

Задачи первого года обучения:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям гимнастикой;
- воспитание черт спортивного характера.

Задачи второго года обучения:

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- повышение уровня физической подготовленности;
- достижение спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей и требований учебной программы;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

СОГ 2 (1 год обучения).

Группы формируются из детей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приёмы нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения детьми контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Задачи СОГ 2:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики культивируемых видов спорта;
- приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях.

СОГ 3 (1 год обучения).

Задачи СОГ 3:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики гимнастики;

- приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях;
- углублённое разучивание техники и тактики гимнастики;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Формы занятий.

Формы проведения занятий разнообразны: фронтальная (работа со всеми одновременно), групповая (разделение детей на группы для выполнения определённой работы). Однако при отработке технических действий часто применяется индивидуальная форма занятий (ребёнку даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей).

Режим занятий.

СОГ 1: 2 раза в неделю по 1 часу (45 минут)

СОГ 2: 2 раза в неделю по 1 часу (45 минут)

СОГ 3: 2 раза в неделю по 1 часу (45 минут)

Ожидаемые результаты реализации программы.

Первый год обучения:

Обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности при занятиях спортивной акробатикой и санитарно гигиенические требования;
- историю возникновения и развития спортивной акробатики;
- обзор развития спортивной акробатики в России;
- особенности спортивной акробатики;
- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль.

Обучающийся должен уметь:

- научиться правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- пробно исполнять акробатические и гимнастические упражнения на ковре, коне, перекладине;

- проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий гимнастикой.

Второй год обучения:

Обучающийся должен знать:

правила техники безопасности при занятиях гимнастикой и санитарно гигиенические требования;

- историю возникновения и развития спортивной акробатики; прыжков на батуте, АКД
- обзор развития культивируемых видов в России;
- особенности вида спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте».
- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль;

Обучающийся должен уметь:

- научиться правильно выполнять и показывать комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- исполнять акробатические и гимнастические упражнения на ковре, коне, перекладине, а также комбинации из трёх-четырёх элементов;
- проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий .

Третий год обучения:

Обучающийся должен знать:

- историю возникновения и развития вида спорта;
- обзор развития гимнастики в России;
- особенности вида спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте».
- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль;

- методику спортивной тренировки, планирование, построение разминки;
- понятие о технике вида спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте».
- морально-волевой облик спортсмена;

Обучающийся должен уметь:

- показывать комплексы физических упражнений и на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия и обучать других выполнению этих комплексов;
- углублённо разучивать акробатические упражнения на ковре, батуте, акробатической дорожке, а также комбинации из восьми-десяти упражнений;
- проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий гимнастикой.

Итоги обучения

Одним из наиболее существенных результатов занятий в гимнастике является высокий уровень сформированности у занимающихся основных двигательных навыков, необходимых в жизни (ходьба, бег, прыжки, лазание). По окончании курса занимающиеся должны обладать элементарными знаниями из области анатомии, физиологии, методики тренировки различных двигательных качеств, гигиены, психологии.

Занимающиеся должны уметь самостоятельно провести комплекс общефизической разминки, показать принципы движений, на которых основана техника гимнастики. Каждому этапу обучения соответствует определённый набор и качество исполнения технических действий, зафиксированный в зачётной программе по видам спорта.

Форма подведения итогов

СОГ 1, Первый год обучения.

Ребёнок регулярно посещает занятия, основные двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, лазание) сформированы на устойчивом уровне (метод оценки визуальное наблюдение преподавателя.) Наблюдается рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации (метод оценки – освоение двигательными навыками). Знает и соблюдает санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.

СОГ 2, Второй год обучения.

Произошёл рост и укрепление всех систем организма (механизм оценки - согласно показателям медосмотра в районной поликлинике), выросли показатели физического развития ребёнка (механизм оценки - сдача контрольных нормативов по ОФП), произошло повышение уровня

технической подготовки в соответствии с возрастными требованиями. Занимающиеся выступают на соревнованиях соответствующего уровня. Здоровый образ жизни - часть их мировоззрения.

СОГ 3, Третий год обучения.

Произошло дальнейшее развитие ОФП и СФП у занимающихся, продолжился рост технического мастерства в соответствии с возрастными требованиями. Занимающиеся участвуют в соревнованиях и мероприятиях, проводимых в объединении данного учреждения..

В результате освоения программы дети должны окрепнуть физически, меньше болеть, почувствовать потребность в ведении здорового образа жизни, уметь реализовать эту потребность благодаря занятиям гимнастикой и, конечно, качественно освоить технику гимнастики в пределах требований программы.

Подтверждением успешности освоения данной программы служат следующие показатели:

- стабильный состав и минимальный уход занимающихся из секции:
- рост функциональных возможностей детей (по данным медицинских осмотров и специальных тестов);
- успешная сдача квалификационных нормативов;
- успешные выступления на соревнованиях.

Учащиеся могут быть зачислены для продолжения обучения на предпрофессиональную программу при условии выполнения норм и требований к учащимся.

Критерии результативности

Основными критериями оценки результатов работы и подготовленности занимающихся для перехода в следующую группу, являются регулярность в посещении занятий, рост физической (по итогам контрольных тестов) и психологической подготовленности занимающихся, своевременный выход на зачёты, достижение положительных результатов в соревнованиях, позитивные отзывы родителей о процессе обучения, создание коллектива единомышленников среди занимающихся.

Критериями оценки достижений ребенка является выступление на соревнованиях различного уровня и показательные выступления учащихся секции. Оценка качества и уровня тренировочных занятий секции является сдача нормативов по ОФП и достижения в спортивных соревнованиях.

Одним из основных критериев оценки результатов занятий должны служить изменения в состоянии здоровья занимающихся - отсутствие или уменьшение по сравнению с предыдущим периодом занятий простудных заболеваний, исправление нарушений опорно-двигательного аппарата и сердечнососудистой системы (если таковы имелись) по результатам ежегодного всестороннего обследования в поликлинике.

II. Учебно-тематический план

План-график распределения учебных часов для групп СОГ

Разделы подготовки	Всего часов	Месяцы																итого в часах	итого в минутах				
		9		10		11		12		1		2		3		4				5			
Количество часов в неделю	1 час.	ча	ми	ча	ми	час	ми	ча	ми	ча	ми	ча	ми	ча	ми	ча	ми	ча	ми				
		с	н	с	н		н	с	н	с	н	с	н	с	н	с	н	с	н				
1. Теоретическая подготовка	5	1	45			1	45			5		1	45			1	45			1	45	5	225
2. Физическая подготовка	32			4	180	4	180	4	180	4	180	4	180	4	180	4	180	4	180	4	180	32	1440
3. Техническая подготовка	20			3	135	3	135	2	90	2	90	2	90	2	90	3	135	3	135			20	900
4. Хореография (специальная двигательная активность)	12			1	45	2	90	1	45	2	90	2	90	2	90	0		2	90			12	540
5. Контрольные соревнования, тесты	3	1	45					1	45							1	45					3	135
Общее количество часов (занятий)	72	2	90	8	360	10	450	8	360	9	405	8	360	9	405	8	360	10	450			72	3240

1- ый год обучения

СОГ 1 (возраст обучающихся 5-6 лет),**Режим занятий** – 2 раза в неделю (по 1 часу),

Объем – 36 недель

Разделы, темы	Количество часов	
	Всего Мин.	Теория Практика
1. Теоретическая подготовка	225	5
1.1 История возникновения и развития акробатики		
1.2 Обзор развития акробатики в России		
1.3 Особенности спортивной акробатики		
1.4 Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль		
1.5 Методика спортивной тренировки, планирование, построение разминки		
1.6 Понятие о технике акробатических упражнений		
1.7 Морально-волевой облик спортсмена		
2.Физическая подготовка	1440	32
2.1 Общая физическая подготовка		
2.2 Специальная физическая подготовка		
2.3 Подвижные игры и игры по заданию		
3.Техническая подготовка		
3.1 Базовые упражнения	900	20
3.2 Школа базовых упражнений		
3.3 Базовые блоки		
4. Хореографическая подготовка	540	12
- хореография		
-элементы танцев		
5. Контрольные соревнования, тесты	135	3
Итого:	3015	67
Всего:	3240	72

Учебно-тематический план 2-ой год обучения

СОГ 2 - этап обучения (возраст обучающихся 6-7 лет)

Режим занятий – 2 раза в неделю (1 час – 45 минут)

Объем – 36 недель

Разделы, темы	Количество часов	
	Всего Мин.	Теория Практика
1. Теоретическая подготовка	225	5
1.1 История возникновения и развития акробатики		
1.2 Обзор развития акробатики в России		
1.3 Особенности спортивной акробатики		
1.4 Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль		
1.5 Методика спортивной тренировки, планирование, построение разминки		
1.6 Понятие о технике акробатических упражнений		
1.7 Морально-волевой облик спортсмена		
2.Физическая подготовка	1440	32
2.1 Общая физическая подготовка		
2.2 Специальная физическая подготовка		
2.3 Подвижные игры и игры по заданию		
3.Техническая подготовка		
3.1 Спортивная акробатика	900	20
3.2 Прыжки на батуте		
3.3 Прыжки на акробатической дорожке		
4. Хореографическая подготовка	540	12
- хореография		
-элементы танцев		
5. Контрольные соревнования, тесты	135	3
Итого:	3015	67
Всего:	3240	72

Учебно-тематический план 3-ий год обучения

СОГ 3 (возраст обучающихся 7-8 лет)

Разделы, темы	Количество часов	
	Всего Мин.	Теория Практика
1. Теоретическая подготовка	225	5
1.1 История возникновения и развития акробатики		
1.2 Обзор развития акробатики в России		
1.3 Особенности спортивной акробатики		
1.4 Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль		
1.5 Методика спортивной тренировки, планирование, построение разминки		
1.6 Понятие о технике акробатических упражнений		
1.7 Морально-волевой облик спортсмена		
2.Физическая подготовка	1440	32
2.1 Общая физическая подготовка		
2.2 Специальная физическая подготовка		
2.3 Подвижные игры и игры по заданию		
3.Техническая подготовка		
3.1 Спортивная акробатика	900	20
3.2 Прыжки на батуте		
3.3 Прыжки на акробатической дорожке		
4. Хореографическая подготовка	540	12
- хореография		
-элементы танцев		
5. Контрольные соревнования, тесты	135	3
Итого:	3015	67
Всего:	3240	72

III. Содержание программы

СОГ 1

Теоретическая подготовка:

- история возникновения и развития «спортивной акробатики», «прыжков на батуте». Дисциплины данных видов спорта. Известные спортсмены прошлого и наших дней;
- обзор развития видов спорта в России. Наиболее известные российские спортсмены.

- особенности видов спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте, АКД»
- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль. Основные функциональные пробы;
- теория и методика спортивной тренировки. Методика развития основных двигательных навыков, этапы спортивного совершенствования;
- понятие о технике вида спорта. Морально волевой облик спортсмена. Этикет в видах спорта
- правила соревнований .
- представление о судейской практике.

Общая физическая подготовка:

Ходьба.

Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу - и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперёд.

Беговые перемещения.

Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперёд, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Строевые упражнения.

Выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

Подвижные игры.

«Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану», «Перестрелка», «Поймай мяч», «Вызов номеров». Игры типа эстафет с бегом, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий. Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.

Специальная физическая подготовка:

- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития выносливости.

Техническая подготовка.

Практический материал специальной технической подготовки.

Акробатика

- 1.1. Упоры, равновесия, стойки.
- 1.2. Простые прыжки и приземления
- 1.3. Перекаты, кувырки.
- 1.4. Перемахи и круги ногами.

2. Прыжки на батуте

- 2.1. Равновесие
- 2.2. Прыжки

3. Опорный прыжок.

- 3.1. Прямые прыжки (стопка матов): наскок в упор стоя на колени, соскок прогнувшись.

4. Хореографическая подготовка.

- 4.1. Классический танец.
- 4.2. Партерная хореография.

Содержание программы

СОГ 2

Теоретическая подготовка:

- история возникновения и развития гимнастики. Разновидности гимнастики. Известные гимнасты прошлого и наших дней;
- обзор развития вида спорта в России. Наиболее известные российские спортсмены.
- особенности видов спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте, АКД»
- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль. Основные функциональные пробы;
- теория и методика спортивной тренировки. Методика развития основных двигательных навыков, этапы спортивного совершенствования;
- понятие о технике вида. Морально волевой облик спортсмена. Этикет в спорте

Общая физическая подготовка:

Ходьба.

Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперёд.

Беговые перемещения.

Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперёд, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Строевые упражнения.

Выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

Подвижные игры.

«Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану», «Перестрелка», «Поймай мяч», «Вызов номеров». Игры типа эстафет с бегом, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий. Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.

Специальная физическая подготовка:

- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития выносливости.

Техническая подготовка.

Практический материал специальной технической подготовки.

1. Акробатика

- 1.1. Упоры, равновесия, стойки.
- 1.2. Простые прыжки и приземления
- 1.3. Перекаты, кувырки.
- 1.4. Перемахи и круги ногами.

2. Прыжки на батуте

2.1. Прыжки

2.2. Прыжки с отталкиванием

2.3. Прыжок , сед, встать

3. Опорный прыжок.

3.1. Прямые прыжки ,наскок в упор стоя на колени, соскок прогнувшись.

4. Хореографическая подготовка.

4.1. Классический танец.

4.2 Партерная хореография.

Содержание программы

СОГ 3

Теоретическая подготовка:

- история возникновения и развития гимнастики. Разновидности гимнастики. Известные гимнасты прошлого и наших дней;
- обзор развития гимнастики в России. Наиболее известные российские гимнасты.
- особенности видов спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте, АКД»
- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль. Основные функциональные пробы;
- теория и методика спортивной тренировки. Методика развития основных двигательных навыков, этапы спортивного совершенствования;
- понятие о технике гимнастики. Морально волевой облик спортсмена. Этикет в гимнастике.

Общая физическая подготовка:

Ходьба.

Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперёд. Виды передвижений с отягощениями: переноска матов, оборудования, партнёра, спортивная ходьба (дистанция определяется тренером в каждом конкретном случае).

Беговые перемещения.

Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперёд, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Строевые упражнения.

Ходьба строевым шагом в колонне и в шеренге по два, три, четыре, перестроения и фигурная маршировка.

Подвижные игры.

Игры в теннис, мини футбол, пионербол, баскетбол (по необходимости с упрощёнными правилами).

Специальная физическая подготовка:

- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития выносливости.

Техническая подготовка.

Практический материал специальной технической подготовки.

Акробатика

- 1.1. Упоры, равновесия, стойки.
- 1.2. Простые прыжки и приземления
- 1.3. Перекаты, кувырки, «кульбиты».
- 1.4. Перемахи и круги ногами.
- 1.5. Непрыжковые перевороты.
- 1.6. Перевороты боком.
- 1.7. Базовые комбинации прыжков.

2. Прыжки на батуте

- 2.1. Прыжки с отталкиванием
- 2.2. Прыжок , сед, встать
- 2.3. Комбинация прыжков

3. Опорный прыжок.

3.1. Прямые прыжки ,наскок в упор присев, соскок прогнувшись; прыжок, согнув ноги; прыжок ноги врозь.

4. Хореографическая подготовка.

4.1. Классический танец.

4.1 Историко-бытовой, народно сценический, современный танец.

4.3. Партерная хореография.

4.4. Равновесия, повороты, прыжки.

Содержание программы

IV. Методическое обеспечение программы

Сознательность и активность занимающихся могут быть достигнуты только в том случае, если они будут видеть перспективу своего спортивного совершенствования и понимать какими путями и средствами можно достигнуть поставленной цели.

Чем обширнее и прочнее знания, тем выше сознательность занимающихся. Отсюда в данной программе перед педагогом ставится задача вооружить занимающегося необходимыми знаниями в области физической культуры и спорта, теоретическими сведениями в гимнастике, ее технике, тактике, правилах соревнований и пр.

Сознательность и активность занимающихся в значительной мере зависит от их заинтересованности. А чтобы заинтересовать занимающихся, необходимо доступно и ярко объяснить цель каждого занятия, каждого приема и упражнения и их значения для гимнаста.

Для повышения сознательности и активности занимающихся широко используются самостоятельные задания.

Принцип доступности требует так вести обучение, чтобы изучаемый материал был доступен данному составу занимающихся. Доступными должны быть показ, объяснение, сложность техники, общая физическая нагрузка. В противном случае учебный материал не будет усвоен. Преподаватель должен учитывать опыт занимающихся, усвоение ранее приобретённых знаний и навыков, а также состояние их здоровья.

Занимающиеся должны усваивать в начале менее, а затем более трудные упражнения. Перед учащимися не следует ставить задачу овладения одновременно многими трудными приемами и упражнениями.

В одном занятии предлагается ставить одну основную задачу и на ее решение мобилизовать все средства.

Принцип наглядности. Исходя из этого принципа, преподаватель должен добиться, чтобы в процессе обучения занимающийся мог получить правильное, яркое представление об изучаемых приемах и упражнениях.

Зрительное восприятие движения создает у занимающихся наиболее верное представление о нем. Для наглядного обучения необходимо использовать фотоснимки, схемы, рисунки, а также правильный показ приемов и упражнений, чтобы занимающиеся видели самое основное, существенное, то есть движения, от которых зависит успех выполнения приема.

Преподаватель должен выбрать важную для показа стойку, свое положение по отношению к группе. Для лучшего восприятия и осмысливания изучаемого движения, очень важно установить правильные временные промежутки между отдельными элементами приема, показать его ритм. Показ должен сопровождаться объяснениями.

Принцип прочности требует такого построения занятий, при которых изучаемый материал путем многократного повторения закрепляется и одновременно совершенствуется до такой степени, что его применение становится привычным и не требует больших усилий. Чем прочнее закреплены упражнения, тем выше техническое совершенство гимнаста. Повторение упражнений должно проводиться на соревнованиях (учебных, тренировочных и отборочных). Для того, чтобы добиться устойчивого навыка, упражнение должно совершенствоваться в различных условиях: незнакомое гимнастическое оборудование, другое освещение, непривычный костюм и т.п. В закреплении техники упражнений важную роль играют соревнования, но к планированию соревнований следует подходить осторожно. Если слишком рано допускать занимающихся к соревнованиям, то можно развить у них одностороннюю несовершенную технику. С другой стороны, если гимнаст долго не участвует в соревнованиях, он не может проверить эффективность усвоенной техники и тактики, не получит стимул к дальнейшему соревнованию.

Систематичность и последовательность - один из важнейших принципов планирования педагогического процесса. Он, прежде всего, требует регулярности занятий и преемственности в их содержании. Это значит, что учебный материал должен быть расположен в такой последовательности, которая помогает усваивать и совершенствовать знания и умения на основе предыдущего опыта. При расположении материала надо исходить из правила: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Сначала следует обучить основам техники - простейшим упражнениям, затем систематически повторять изученные приемы. Освоив типовую структуру упражнений, нужно перейти к более сложным, к изучению гимнастических комбинаций.

Принцип последовательности и систематичности должен соблюдаться. В планировании нагрузки повышаются не равномерно, а небольшими скачками. Обычно они распределяются по недельным циклам тренировки. Следует учитывать, что физические качества занимающихся развиваются относительно медленно, поэтому и нагрузку нужно увеличивать постепенно, от недели к неделе.

Кроме общей физической нагрузки, нужно учитывать психологическую нагрузку, то есть нагрузку, предъявляемую к центральной нервной системе. Психологическая нагрузка должна быть оптимальной. Это достигается соответствующим подбором упражнений.

Если, например, на занятии предполагается изучить легкие по координации приемы, не требующие большого напряжения со стороны нервной системы. Тогда в подготовительную часть занятия можно включить сложные специальные и общеразвивающие упражнения, требующие повышенного внимания и напряжения.

Если же на уроке предполагается изучать сложные по координации приемы, то подготовительная часть должна состоять из простых упражнений.

В ходе занятий надо регулировать трудность упражнений, чтобы они были доступны занимающемуся, но вместе с тем требовали от него определенных усилий.

Так, например, если преподаватель видит, что занимающийся не может усвоить упражнение, то нужно подобрать ему такого, с которым он сможет справиться. В других случаях, подбирая упражнение, преподаватель должен усложнить выполнение этого упражнения для тех гимнастов, которые готовы к закреплению и совершенствованию его.

Задачи преподавателя следить за тем, чтобы все изучаемые на занятиях упражнения были в достаточной мере закреплены и могли затем применяться в гимнастических и акробатических комбинациях на соревнованиях. Изученные упражнения также закрепляются и совершенствуются в играх по заданию.

Методы обучения технике

В практике обучения спортивной акробатики пользуются несколькими методами. Основными из них являются:

1. **Рассказ или лекция.** Применяется для изучения теории гимнастики (судейство, правила, история, основы техники и тактики, самоконтроль и т.п.)
 2. **Беседа.** Применяется при разборе соревнований, составлений индивидуальных планов тренировок и т.п.
 3. **Показ.** Применяются при демонстрации упражнений, в показательных выступлениях, просмотрах кинофильмов, фото, схем и т.п.
 4. **Наблюдения** занимающихся за тренировками и выступлениями мастеров на соревнованиях, за выполнением упражнений другими занимающимися в группе.
 5. **Самостоятельная работа** занимающихся заключается в изучении и повторении теории гимнастики, совершенствование техники, тактики, физических и волевых качеств.
- 6. Упражнения (тренировки)** применяются для закрепления знаний и навыков.
- 7. Соревнования.** Применяются для проверки знаний и навыков спортсменов. Очевидно, что главным в обучении техники видов спорта является формирование соответствующих двигательных навыков занимающихся. Чтобы представить себе, как в ходе обучения у «акробата» формируется двигательный навык в выполнении упражнений, условно разделим этот процесс на **три фазы:**

1. Преподаватель создает у занимающихся представление об изучаемом упражнении.
2. Занимающиеся овладевают упражнением, выполняя его самостоятельно или с помощью тренера.
3. Занимающиеся закрепляют упражнение и совершенствуют его выполнение в соревновательной практике.

Создавая представление об упражнении, преподаватель должен эффективнее использовать принцип наглядности. Но даже при очень хорошем показе и объяснении первоначальное

представление часто бывает неточным. Занимающиеся представляют себе структуру движений в зависимости от длительности опыта. Ошибки появляются при первых попытках выполнить упражнение.

Тренер должен исправить эти ошибки при изучении упражнения и помочь занимающемуся установить правильную координацию движений. В практике обучения определились два способа изучения упражнений.

Целостный и расчлененный. Под целостным способом понимают обучение упражнению в таком виде, в каком его применяют в акробатической комбинации, без расчленения на составные элементы.

В настоящее время наиболее распространен целостный способ изучения упражнений. Обычно, преподаватель показывает и объясняет упражнение, затем занимающийся выполняет его медленно, создавая для этого наиболее благоприятные условия.

Преподаватель, наблюдая за группой, отмечает ошибки. Учение тактике соревнований происходит параллельно обучением техники, совершенствованием физических и морально-волевых качеств. Тактическая подготовка развивает в гимнасте способность быстро анализировать условия выступлений и находить правильное решение, исходя из своей технической подготовленности.

Условия реализации программы.

Необходимым условием для реализации программы является наличие спортивного зала, имеющего спортивное оборудование:

- ковер для занятий спортивной акробатикой
- акробатическая дорожка
- батут «Акроспорт-Мастер» со страховочными матами
- гимнастические маты, размером 2м * 1м, изготовленные из пенополиуретана повторного вспенивания очень высокой плотности (наполнитель). Маты должны обладать твердостью и необходимой упругостью для смягчения падений, не должны быть скользкими и грубыми. Они должны укладываться без щелей, не должны смещаться и поверхность их должна быть ровной.
- подкидной мостик;
- шведская стенка

На тренировках и соревнованиях занимающиеся должны быть одеты в гимнастические купальники (девочки), носки, чешки; обтягивающие футболки, спортивные трусы (мальчики), носки, чешки.

Работа с родителями:

- проведение родительских собраний;
- совместная досуговая деятельность;

- присутствие родителей на соревнованиях и открытых занятиях.

Задание для самостоятельной работы учащихся:

- запись комплекса упражнений для утренней гимнастики;
- отработка имитации упражнений, изученных на занятиях;
- запись специальных физических упражнений для воспитания выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей;
- изучение правил соревнований.

Для повышения профессионального мастерства педагог планирует:

- просмотр специальных видеофильмов (техники гимнастики);
- просмотр международных соревнований, тренировок гимнастов и пр.;
- посещение спортивных соревнований (детских, молодежных и взрослых);
- участие в судействе спортивных соревнований.

Список литературы:

Для педагога

1. **Болобан В.Н.** Обучение в спортивной акробатике. - Киев: Здоров'я, 1986.- 128 с.
2. **Болобан В.Н.** Спортивная акробатика: учебное пособие. - Киев: Выща школа. Головное изд-во, 1988. - 128 с.
3. **Викулова А.Д., Бутин ИМ.** Развитие физических способностей детей.-Ярославль,1996.
4. **Готовцев П.И., Дубровский В.И.** Спортсменам о восстановлении. -М., 1981.
5. **Деркач А.А., Исаев А.А.** Педагогическое мастерство тренера. -М.: ФиС,1981.
6. Менхин Ю В. Физическая подготовка в гимнастике. – М.: ФиС, 1970.
7. **Коркин В.Н,** Спортивная акробатика. -М.: 1981.
8. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке. - Т.1,2,- Ставрополь, 1994. - 405 с. 21
Макарова Г.А.
9. **Козлов В.В,** Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования «Акробатика» . – М.:Гуманитарный издательский центр», 2005г.
12. **Озолин НГ.** Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.: АСТ : Астрель, 2004. - 863 с.
13. **Рожков НА., П.А. Виноградов, В.П. Моченое. П.А Рожков, П.А. Виноградов, Моченое В.П.** Нормативно-правовое и программно-методическое обеспечение сферы физической культуры и спорта: Документы и материалы (1999-2004 годы), М.: Советский спорт, 2004г
14. **Спортивная акробатика:** учебник для институтов физической культуры / под ред. В.П. Коркина. - М., ФиС, 1981.

Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики избранного вида спорта, для демонстрации фото и видео материалов учащимся и родителям

fig-gymnastics.com – Международная федерация гимнастики

acrobatica-russia.ru -Официальный сайт Федерации спортивной акробатики России (в видео архиве имеются фото и видеоролики выступлений наших воспитанников на чемпионатах и первенствах России и международных соревнованиях)

trampoline.ru - Официальный сайт Федерации прыжков на батуте России

edutatar.ru – система электронного образования Республики Татарстан.

Литература для обучающихся и родителей

1. Васильков Г.А. Гимнастика для детей младшего школьного возраста. – М.: Просвещение, 1998.
2. Лисицкая Т. С. Ритм – пластика. – М.:
3. 1. Поляев Б. А., О. А. Лайшева, О. М. Калашникова. Правильная осанка. Памятка для родителей. – М.: Расмирти, 2003.