

Муниципальное бюджетное
учреждение дополнительного образования
«Дворец детского творчества г.Буйнакск»

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 1
От «24» августа 2021 года



«Утверждено»
директор ДДТ
Алиханова М.А.

Приказ «12» от «26. 08. 2021г.»

Общеобразовательная общеразвивающая программа
дополнительного образования детей

«Грация»

Направленность – физкультурно-спортивная
Уровень программы – базовый
Возраст детей - 8-14 лет
Срок реализации – 2 года

Составитель:
Абдурашидова Наталья Владимировна,
ПДО МБУ ДО ДДТ

г. Буйнакск, 2021-2022 учебный год.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 «Грация» имеет **физкультурно-спортивную направленность, уровень - базовый** и рассчитана на 2 года обучения.

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Грация» разработана на основании существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования и учебных пособий: «Акробатика» Коркин В.И., М. Физкультура и спорт 1983, «Методика обучения акробатическим упражнениям и прыжкам в школе» Петров П.К. и Пономарев Г.И., Ижевск: издательство УдГУ -1994., «Акробатика», Зыбкиной О.В., «Физкультура или спорт», Ю.Новикова.

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 учеников.

Акробатика – ценное средство развития смелости, решительности, ловкости. Ученикам предлагаются занятия прыжковой акробатикой наряду с освоением основ хореографии. Музыкальное сопровождение на занятиях акробатикой развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Элементы танца расширяют общий кругозор, способствуют развитию координации движений, ритмичности, 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 в процессе освоения акробатических упражнений основных физических качеств, оздоровительные и воспитательные задачи решаются в неразрывной связи с образовательными.

Занятия акробатикой с элементами хореографии дают детям первоначальную хореографическую подготовку, развивают общую музыкальность, чувство ритма, формируют основные двигательные навыки и качества, необходимые для занятий танцами. Акробатика же располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка,

способствовать развитию его двигательного аппарата и оснащать его необходимыми знаниями, умениями, навыками. Введение акробатики в хореографию привносит особый колорит и театрализацию в постановочные номера.

Возможности творческого мышления, поиска и развития способностей детей расширяются за счет интеграции, объединения в одно целое различных видов искусства, а именно: акробатики - хореографии – музыки. Музыка помогает детям научиться слушать и слышать музыку, знакомит с мировой музыкальной и танцевальной культурой.

1.1 Актуальность программы.

Актуальность программы обусловлена постоянной потребностью ребенка в активных движениях, которая полностью удовлетворяется занятиями спортивной акробатикой и помогает сформировать из него физически полноценного человека.

Расширение школьной программы, введение компьютеризации, возросшее внимание к телевидению, видеоиграм и многое другое способствует ограничению двигательной активности детей. А это ведет к появлению функциональных различных 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. Даже если в результате занятий спортивной акробатикой воспитанник не станет чемпионом, то результатом будет ни с чем несравнимое ощущение владения собственным телом, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Сформируется установка на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

1.2 Новизна

Новизна программы заключается в том, что в ней учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов основные направления общей и специальной физической подготовки, акробатических упражнений, а также развитие двигательных навыков и координации движений. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента детей, а также на раскрытие природного чувства простоты.

1.3 Цель образовательной программы .

На основе обучения техники гимнастики и акробатики сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании.

Задачи программы:

Оздоровительные задачи: овладение техникой выполнения обширного комплекса общеразвивающих и акробатических упражнений, освоение подвижных игр.

Образовательные:

- обучение акробатическим упражнениям;
- формирование правильных двигательных умений и навыков выполнения отдельных двигательных действий;
- обеспечить осознанное овладение движениями;
- формирование умений быстро переходить от выполнения одних движений к другим.
- формирование специальных компетенций в области спортивной акробатики и ЗОЖ;

Развивающие задачи:

- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
- формирование навыков самосовершенствования, самопознания, самостраховки и взаимопомощи
- развитие творческих способностей детей;
- формирование эстетических качеств (музыкальности, выразительности).

Воспитательные задачи:

- воспитание морально-волевых качеств (настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищам, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу);
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание чувства прекрасного в соприкосновении с музыкой и миром танца.

1.4 Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, 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.

1.5 Срок реализации программы, формы и режим проведения занятий.

Программа рассчитана на **2 года** обучения - 1-ый год - **216 часов**», занятия проводятся **3** раза в неделю по 2 часа (два занятия по 45 минут).; 2 - ой год – **288** часов, занятия проводятся **4** раза в неделю по 2 часа (два занятия по 45 минут). Возраст учащихся **8 - 14 лет**. По данной программе могут продолжить обучение учащиеся усвоившие курс одногодичной стартовой (ознакомительной) программы «Акробатика».0

1.6 Ожидаемые результаты

Педагогические результаты образовательной деятельности представляют собой личностные новообразования, которые являются следствием данной деятельности. В процессе занятий акробатикой по данной общеразвивающей программе, предполагается получение следующих результатов:

Учащиеся должны знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях акробатики;
- терминологию акробатических упражнений;
- принципы и технику выполнения элементов акробатики, танцевальных движений, прыжков;
- основные виды гимнастики;
- правила зачётных соревнований.

Учащиеся должны уметь:

- самостоятельно выполнять разминку всех групп мышц;
- передавать характер танцевальных движений;
- чётко и правильно выполнять исходное и конечное положение упражнения.
- выполнять простые и сложные акробатические элементы;
- выполнять строевые команды и упражнения, направленные на повышение уровня общей физической подготовки;
- выполнять упражнения, направленные на повышение уровня специальной физической подготовки и на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения групповой акробатики, сотрудничать и взаимодействовать в парах;
- выполнять готовые акробатические этюды и составлять их самостоятельно, реализуя тем самым свой творческий потенциал;
- свободно чувствовать себя во время выступления на сцене, акробатической дорожке, не зависимо от количества зрителей, качества покрытия и освещения.

**1. Содержание программы «Грация»
(1 год обучения)**

2.1 Учебно-тематический план

№№ п/п	Наименование раздела, тема	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации (контроля)
I	Введение в программу	2	2	-	
II	Строевые упражнения	8	4	4	Устный опрос Практическое задание
III	Общеразвивающие упражнения	24	9	15	Устный опрос Практическое задание Тестирование
IV	Общая физическая подготовка	26	6	20	Устный опрос Практическое задание
V	Акробатическая подготовка	104	16	88	Устный опрос Практическое задание
VI	Хореографическая подготовка	46	7	39	Устный опрос Практическое задание
VII	Тестирование физической подготовки	4	-	4	Практическое задание. Тестирование. Выполнение комбинаций
VIII	Показательные выступления	2	-	2	Участие в концертной программе.
	ИТОГО:	216	44	172	

2.2 Содержание программы

1. Введение в программу – 2 часа

- техника безопасности на занятиях акробатикой; требования, предъявляемые к юным спортсменам; красота и здоровье; виды гимнастики (спортивная, художественная, ритмическая, аэробика); правила работы с оборудованием и спортивным инвентарем в зале.

2. Строевые упражнения – 8 часов

Теория – 4 часа –команды построений и перестроений

Практика – 4 часа – Расчет по порядку и на счет; Построение в шеренгу по одному; Смыкание и размыкание; Повороты; Построение в колонны и в шеренгу по 2 и по 3.

3.Общеразвивающие упражнения – 24 часа

Теория – 9 часов - Физические упражнения общего развития (ОРУ).

Практика – 15 часов - Выполнение комплекса ОРУ без предметов, ОРУ в движении, ОРУ с мячом, ОРУ со скакалкой, ОРУ в парах. Комплекс упражнений на развитие гибкости, на формирование правильной осанки.

4.Общая физическая подготовка – 26 часов

Теория – 6 часов - Основы общей физической подготовки

Практика – 20 часов - Выполнение физических упражнений общего развития

- Упражнения оказывающие воздействие на все группы мышц;
- Упражнения на развитие мышц рук и плечевого пояса;
- Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;
- Упражнения для укрепления мышц спины;
- Упражнения для укрепления мышц ног;
- Упражнения на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости во взаимосвязи.

5.Акробатическая подготовка – 104 часа

Теория – 16 часов

Практика – 88 часов – Повторение и разучивание новых акробатических элементов:

- Стойка на лопатках;
- Кувырки вперед и назад;
- Стойка на голове;
- Стойка на руках у опоры и без опоры
- Кувырок назад с выходом в стойку на руках(с помощью и без);
- Мост в различных положениях;
- Переворот вперед и назад;
- «колесо» с помощью и без помощи;
- Акробатическая комбинация.

6.Хореографическая подготовка – 46 часов

Теория – 7 часов - Знакомство с композицией. Комбинации простых танцевальных форм движений с несложным композиционным построением.

Практика – 39 часов

- повторение и закрепление изученных элементов хореографии;
- акробатические упражнения с элементами хореографии: равновесия, повороты, махи и т.д.;
- разучивание акробатического номера;
- комбинации простых танцевальных форм движений с несложным композиционным построением;
- этюды, составленные из элементов акробатики с танцевальными движениями;
- закрепление акробатического номера.

7.Тестирование физической подготовки – 4 часа

Практика – 4 часа - Тестирование группы учащихся проводится два раза в течение учебного года:

- предварительное тестирование;
- контрольная сдача нормативов.

Занимающиеся выполняют комбинацию составленную из ранее изученных элементов акробатики

8. Показательные выступления – 2 часа

Участие в концертных программах. Подведение итогов года.

2. Содержание программы «Грация»

(2 год обучения)

2.1 Учебно-тематический план

№	Наименование раздела	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации (контроля)
I.	Введение в программу	2	2	-	

II.	Общая и специальная физическая подготовка	34	7	27	Устный опрос Практическое задание Тестирование
III.	Акробатическая подготовка	134	19	115	Устный опрос Практическое задание
IV.	Хореографическая подготовка	42	8	34	Устный опрос Практическое задание
V.	Тестирование физической подготовки	2	-	2	Практическое задание Тестирование
VI.	Показательные выступления	2	-	2	Участие в концертной программе.
	Итого:	216	36	180	

2.2 Содержание программы

1. Введение в программу – 2 часа

- ознакомление с планом на год;
- меры предупреждения травматизма(недопустимость чрезмерных нагрузок), самоконтроль;
- техника безопасности на занятиях акробатикой;
- правила работы со спортивным инвентарем и оборудованием в зале

2. Общая и специальная физическая подготовка – 34 часа

Теория – 7 часов: Объяснение значения специальной физической подготовки для освоения техники исполнения новых акробатических элементов.

Практика – 27 часов –

- общеразвивающие упражнения;
- отработка упражнений для развития гибкости(+шпагаты);
- упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса, спины, мышц ног, рук и плечевого пояса;
- спортивные и подвижные игры.

3. Акробатическая подготовка – 134 часа

Теория – 19 часов

Совершенствование и закрепление акробатических элементов 1-го года обучения (базовая программа); разучивание новых акробатических элементов акробатические связки.

Практика – 115 часов

- отработка технично-правильного выполнения акробатических элементов;
- кувырок назад в стойку на руках;
- длинный кувырок вперед;
- перевороты вперед и назад;
- «колесо»;
- перекидка назад;
- стойка на руках (варианты), ходьба в стойке на руках;
- тестирование физической подготовки за первое полугодие;
- изучение элемента «фляк» с помощью и самостоятельно;
- изучение элемента «рондат» с помощью и без помощи;
- разучивание акробатических связок;
- изучение элемента маховое сальто вперед и боком;
- изучение элементов «Либела», «wenson pushup», «helicopter»;
- изучение упор углом ноги вместе и врозь.

4. Хореографическая подготовка - 42 часа

Постановочно-репетиционные занятия:

- постановка акробатического номера, знакомство с репетиционным планом
- содержание и идея постановки танца, костюм
- разучивание танцевальной лексики
- изучение и отработка танцевальных движений
- отработка элементов акробатики
- этюдная работа
- пирамиды
- сводные репетиции

5. Тестирование физической подготовки – 2 часа

Тестирование группы учащихся проводится два раза в течение учебного года:

- контрольная сдача нормативов.

Занимающиеся выполняют комбинации составленные из ранее изученных элементов акробатики

6. Показательные выступления – 2 часа

Участие в концертной программе. Подведение итогов

3. Форма аттестации и оценочный материал

Контроль за освоением учебного материала проводится в форме сдачи норматива, акробатической комбинации, участия в показательных выступлениях.

Оцениваются результаты контрольных упражнений и нормативов общей физической подготовки и специальной физической подготовки и акробатическая комбинация.

Воспитанники объединения принимают участие в концертных программах с танцевально-акробатическими номерами.

Показатели физической подготовленности («ГРАЦИЯ» 1 год обучения)

Баллы	Бег 20 м	Отжи- Мание 20сек	Прыжок в длину, см	Поднима ние ног из ВИСА ГС (к.р.)	Наскоки на возвы- шение за 30 сек В-20см	Угол в ВИСЕ удер- жание, сек	Складка ноги вместе	Шпага- ты	итого
10	4.0	11	150	15	40	45			
9.5		10	140	14-13	35	40			
9.0	4.3	9	130	12-11	30	35			
8.5		8	120	10	27	30			
8.0	5.0	7	110	9	23	25			
7.5		6	100	8	20	20			
7.0	5.3	5	95	7	19	18			
6.5		4	90	6	18	16			
6.0	6.0	3	85	5	17	14			
5.5		2	80	4	16	12			
5.0	6.3	1	75	3	15	10			
4.5			70	2	14	9			
4.0	7.0		65	1		8			
3.5			60			7			
3.0			55			6			
2.5			50			5			
2.0						4			

Примечание:

Складка ноги вместе:

- 5б** – ноги прямые, грудь плотно прижата к ногам;
- 4б** – ноги прямые, грудь касается ног;
- 3б** – ноги прямые, грудь на расстоянии 10 см от ног;
- 2б** – ноги согнуты.

Шпагаты:

- 3+** - **10б**;
- 2 +**, один минус - **8б**;
- 1+**, два минуса – **5б**;
- 3 минуса – **2б**

Переводной балл:

- 56б и выше – 5б**;
- 40-55 – 4б**;
- Меньше 40б – 3б**

Акробатическая комбинация:

(1 год обучения)

И.п.- стоя прогнувшись, руки вверх - упор присев

- из упора присев кувырок в группировке
- из упора присев стойка на лопатках
- из упора присев сед на пятки- встать на колени руки вверх
- стоя на коленях «мост»- опуститься и встать
- упор присев, прыжок вверх в доскок
- колесо, упор присев
- из упора присев кувырок назад
- из упора присев поперечный шпагат
- упор присев, встать прогнувшись руки вверх
- из положения стоя «мост» (+бонус)

Показатели физической подготовленности

Баллы	Бег 20 м	Отжи - мание 10 сек	Прыжо к в длину, см	Подни- мание ног из ВИСА ГС(к.р.)	Наскоки на возвы- шение за 30 сек В-20см	Угол в ВИСЕ удер- жание, сек	Складка ноги вместе	Ш- па- га- ты	И Т О Г О
10	4.0	11	150	15	40	45			
9.5		10	140	14-13	35	40			

9.0	4.3	9	130	12-11	30	35			
8.5		8	120	10	27	30			
8.0	5.	7	110	9	23	25			
7.5		6	100	8	20	20			
7.0	5.3	5	95	7	19	18			
6.5		4	90	6	18	16			
6.0	6.0	3	85	5	17	14			
5.5		2	80	4	16	12			
5.0	6.3	1	75	3	15	10			
4.5			70	2	14	9			
4.0	7.0		65	1		8			
3.5			60			7			
3.0			55			6			
2.5			50			5			
2.0						4			

(2 год обучения)

Примечание:

Складка ноги вместе:

5б – ноги прямые, грудь плотно прижата к ногам;

4б – ноги прямые, грудь касается ног;

3б – ноги прямые, грудь на расстоянии 10 см от ног;

2б – ноги согнуты.

Шпагаты:

3 + - 10б;

2 +, один минус - 8б;

1 +, два минуса – 5б;

3 минуса – 0б

Переводной балл:

56 б и выше – 5б;

40-55 – 4б;

Меньше 40б – 3б

Акробатическая комбинация:

(2 год обучения)

-медленный переворот вперед на 2 ноги

-колесо

- кувырок назад в упор, стоя согнувшись через прямые ноги

- «Мост» опуститься и встать

- кувырок вперед, показать выпрямление ног и группировку

- из упора присев стойка на лопатка (3 сек)

- из упора присев шпагат, руки в сторону (на правую или левую ногу)

-из упора присев прыжок вверх в до скок (показать прямое тело)

- медленный переворот назад на одну ногу

4. Организационно-педагогические условия реализации программы.

4.1 Техническое оснащение.

Маты поролоновые используются для страховки учащихся.

Музыкальный центр используется для подготовки и проведения упражнений под музыкальное сопровождение (ОРУ под музыку, танцевальные минутки и т.д.)

Шведская стенка используется для лазания и выполнения различных физических упражнений (укрепление мышечного корсета)

Мяч используется для проведения комплексов ОРУ и проведения некоторых игр.

Обруч гимнастический используется для проведения комплексов ОРУ, проведения некоторых игр, в показательных выступлениях.

Скамейка гимнастическая используется при выполнении некоторых упражнений, направленных на развитие гибкости и силы.

Скакалка гимнастическая используется для проведения комплексов ОРУ и проведения некоторых игр

4.2 Методическое обеспечение.

Используемые в настоящей программе упражнения и элементы направлены в основном на развитие физических качеств, выработку пластичности, выразительности и музыкальности.

Занятие делится на три части: подготовительную часть, основную часть и заключительную часть.

В **подготовительную часть** входят общие развивающие упражнения, направленные на развитие физических качеств в соответствии с сенситивными периодами и целями занятия. **Основная часть** занятия направлена на решение образовательной цели занятия и включает в себя обучение конкретным акробатическим элементам в соответствии с учебным планом. А также в основной части занятия используются специальные подготовительные и подводящие упражнения, необходимые для обучения конкретно тех акробатических элементов, которые изучаются на данном занятии. В **заключительной части** используются упражнения и игры, направленные на восстановление дыхания и пульса, так же возможно изучение акробатических этюдов. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей урока и движений, амплитудой и темпом исполнения движений, содержанием основной части занятия. Это зависит от постановочной работы, возраста и степени подготовки учащихся.

Важная роль отводится музыкальному оформлению занятия. Музыка важна как положительный фон, помогающий дисциплинировать учащихся, сосредоточить их внимание. Устанавливая единый для всех темп и ритм исполнения движений, музыка несет функцию организатора. Однако этим её влияние не ограничивается, возможности её воздействия на детские личности гораздо шире и объёмнее.

В зависимости от задач занятия педагог может воспользоваться различными методическими способами проведения упражнений, которые сложились и широко применяются в спортивной практике. При обычном способе педагог сочетает объяснение об упражнении с одновременным его показом. По окончании одного упражнения педагог показывает следующее. Для выполнения упражнений дети могут располагаться в колонне, в шеренге, в кругах и т.д. Поточный метод предлагает выполнение упражнений без остановки. Показ и объяснение осуществляют по ходу выполнения упражнений. Такой способ выполнения упражнений повышает интерес у детей, увеличивает моторную плотность занятий и обеспечивает решение подготовительной части в более короткое время. При проходном методе упражнения выполняют на ходу или со значительным перемещением детей. Это позволяет варьировать упражнение, использовать различные повороты, прыжки.

Основные акробатические элементы (1-го года обучения):

Стойка на лопатках. (рис. 1). Из упора лежа на спине поднять прямые ноги вверх, перекатиться на лопатки и затылок, опереться руками в спину, локти – на полу, туловище держать вертикально, ровно.

Последовательность разучивания: стойка на лопатках в группировке; стойка на лопатках с помощью под спину и ноги.

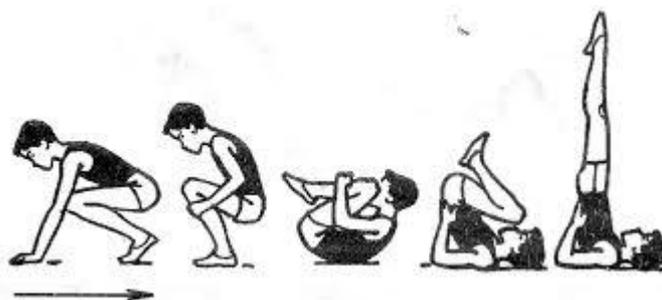


Рис.1 Стойка на лопатках

Кувырок вперед в группировке (рис.2). Упор присев; наклоняясь вперед, поставить руки на ширине плеч впереди ступней (на 40–50 см); перенести тяжесть тела на руки, сгибая их и наклоняя голову к груди; приблизить затылок к мату; оттолкнуться ногами и мягко перекатиться вперед с круглой

спиной до упора присев (руки впереди ног). При перекате на спине плотно сгруппироваться, захватив руками голени.



Рис. 2. Кувырок вперед в группировке

Последовательность разучивания: плотная группировка в положении лежа на спине; перекаты в группировке на спине вперед и назад с переходом вперед в упор присев без опоры руками сзади.

Кувырок назад (рис.3). Из упора присев опуститься в сед и перекатиться назад, захватить руками ноги около коленных суставов, рывком усилить вращение; при соприкосновении лопаток и затылка с матом быстро поставить руки за плечи и, разгибая их, облегчить переворачивание через голову. При выполнении кувырка не запрокидывать голову назад. Особое внимание необходимо обращать на своевременную постановку рук за плечи (за голову) с тем, чтобы уменьшить нагрузку на шею.



Рис.3. Кувырок назад

Последовательность разучивания: из упора лежа на спине в плотной группировке после 2–3 перекатов – кувырок назад; кувырок назад по наклонной плоскости.

Кувырок назад через стойку. Выполняется из седа с наклоном вперед или после седа назад с прямыми ногами. Заканчивая перекаат назад согнувшись, поставить руки около плеч и быстро разогнуться ногами вверх, одновременно активно выпрямить руки. После выхода в стойку можно, сгибаясь, перейти в упор стоя согнувшись или, сгибая руки, выполнить перекаат в упор лежа; можно также обратным движением сделать кувырок в группировке или согнувшись. При обучении этому упражнению необходимо: из упора согнувшись поставить руки около плеч, выполнить разгибание в стойку с

помощью товарища и вернуться в исходное положение несколько раз подряд; выполнить то же, но при активной помощи страхующего за ноги в момент разгибания. Страховку оказывают стоя сбоку.

Кувырок вперед прыжком (рис.4). Полуприсед руки назад, толчком ног и махом рук вперед прыгнуть повыше вверх - вперед на руки, сгибая руки и наклоняя голову на грудь, сделать кувырок вперед в упор присев.

Последовательность разучивания: выставляя руки подальше вперед, – кувырок вперед с места; кувырок вперед с разбегу толчком двух ног; кувырок вперед через препятствие (низкие стоялки, козел) с постепенным увеличением высоты (до 120 см).

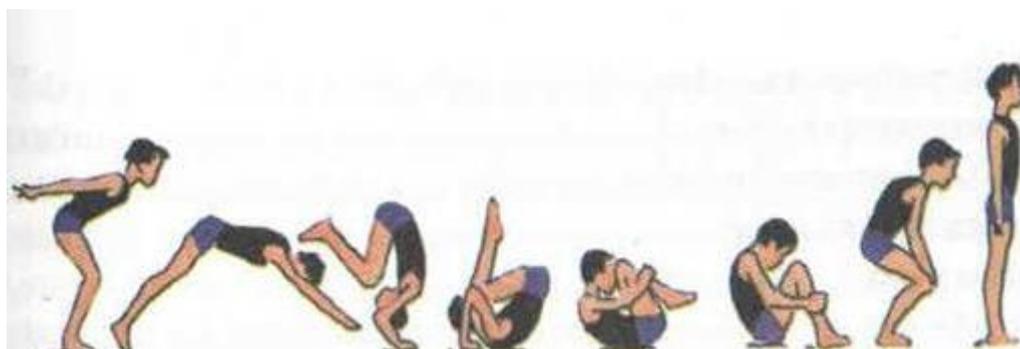


Рис. 4. Кувырок вперед прыжком

Стойка на голове (рис. 5). Упор присев; руками опереться на мат на ширине плеч; выпрямляя ноги и сгибая руки, поставить голову впереди рук на верхнюю часть лба так, чтобы три точки опоры составляли вершины треугольника; поднять ноги вверх до вертикального положения; тяжесть тела в основном удерживается на голове; предплечья располагать перпендикулярно к полу и параллельно друг другу, пальцы развернуты вперед - наружу. Последовательность разучивания: стойка на голове в группировке; стойка на голове с помощью (поддерживать за бедра, спину и ступни).

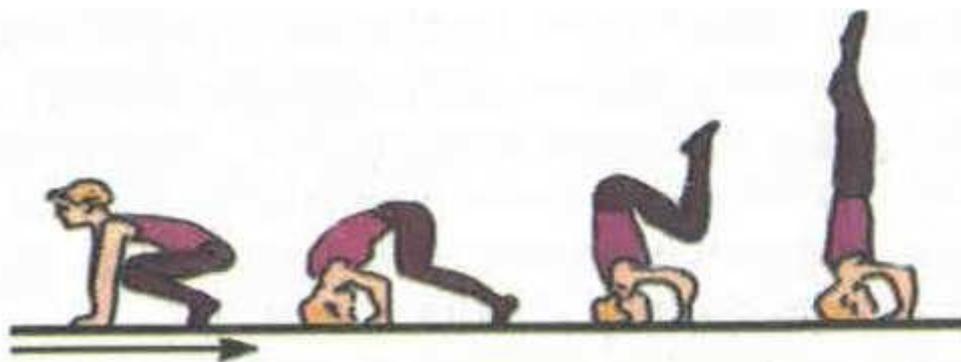


Рис.5. Стойка на голове согнув руки и ноги

Кувырок вперед через стойку на руках (рис. 6). Махом одной и толчком другой ноги выполнить стойку на руках; не задерживаясь в стойке, плавно

согнуть руки, наклонить голову к груди, опереться лопатками на мат и начать перекач вперед, затем сгруппироваться и завершить кувырок.



Рис. 6. Кувырок вперед через стойку на руках

Последовательность разучивания: кувырки вперед через стойку на руках с помощью (поддерживать двумя руками за ноги, смягчая опускание на спину).

Стойка на руках (рис.7). Из стойки на правой ноге, левая – впереди, руки – вверху ладонями вперед, делая шаг левой и наклоняясь вперед, поставить руки на ширине плеч в одном шаге от толчковой ноги (пальцы рук – врозь и несколько согнуты); подавая плечи вперед, оттолкнуться левой и взмахнуть правой ногой вверх; соединяя ноги вверху и отводя плечи назад (до вертикального положения рук), выйти в стойку на руках, максимально вытянувшись вверх; голову поднять и смотреть на пол впереди пальцев; равновесие сохранять усилием кистей (при потере равновесия вперед усилить нажим пальцами на опору). Стойка на руках может выполняться из упора присев толчком двух ног или силой.

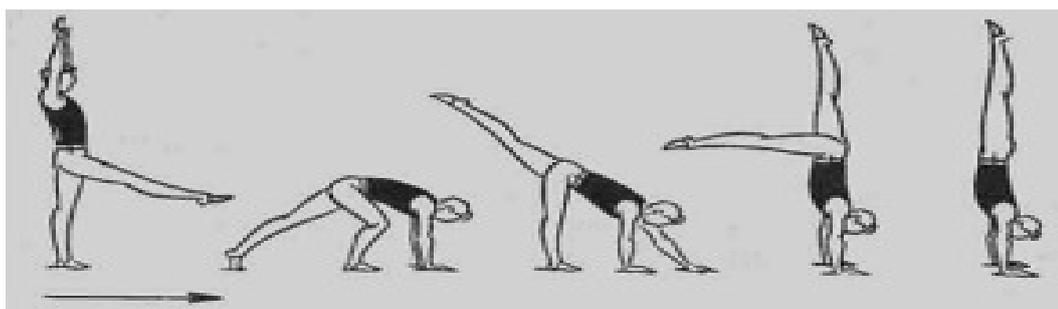


Рис.7 Стойка на руках

Последовательность разучивания: стойка на руках с опорой ногами о стенку (руки ставить в 30–40 см от стенки); стойка на руках с помощью (помогающий поднимает обучаемого вверх за ноги, коленом нажимая на плечи; устанавливает руки и спину в вертикальном положении).

Страховать за ноги и спину, при самостраховке в случае падения вперед переставить одну руку вперед, повернуться, встать на ноги или сделать кувырок вперед.

Переворот вперед (рис.8). Из положения стоя, поднимите руки вверх над головой. Начинайте переворот также как и стойку на руках, но при этом держите одну стопу впереди другой. При размещении рук на земле, замахните одну стопу ноги вверх и вперед с целью обретения дополнительной инерции движения тела.

Поднимите обе стопы вверх, принимая стойку на руках, но при этом держите стопы врозь.

Продолжайте перемещать стопы в одинаковом расстоянии друг от друга, опираясь на руки и, вы должны приземлиться в мостик (арочный прогиб в спине), но только с одной стопой на земле. Используйте мышцы брюшного пресса и инерцию, чтобы вывести себя в положение стоя, в то время как вторая нога становится на землю. Также следует отталкиваться руками от земли вверх и вперед из положения мостик. Постарайтесь держать одну ногу в воздухе во время выхождения в положение стоя, а затем вытяните ее вперед, как - будто стараясь сделать наиболее широкий шаг вперед.



Рис. 8 Переворот вперед

Переворот назад (рис.9) Поднимите руки вверх и выставите вперед одну ногу. Выставьте перед собой основную ногу, оставив другую свою ногу стоять прямо. Выпрямитесь и напрягите мышцы торса. Если вас кто-то страхует, этот человек должен положить одну руку вам на спину, а вторую — под бедро толчковой ноги. Начните выполнять наклон назад. Обратите ладони вверх, а бедра начните выводить вперед. Заведите руки и голову назад одним слаженным движением. Медленно и осторожно прогните спину назад, сохраняя основную ногу в выставленном вперед положении.

- Держите мышцы живота в напряжении, чтобы лучше контролировать торс во время наклона назад.

- Надежно удерживайте центр тяжести вашего тела на опорной ноге.

- Пока еще не сгибайте колени и локти.

Опуститесь на руки. Согните руки в локтях, чтобы кончики пальцев обратились к полу. Коснитесь ими коврика под собой и затем обопритесь ладонями об пол. Перенесите свой вес на руки. Выведите плечи в положение над руками. Когда

будете стоять в мостике, сместите все тело по направлению к плечам. Двигайтесь до тех пор, пока плечи не окажутся прямо над руками. Это поможет вам перенести вес на руки и облегчит последующий переворот. Вытолкните себя в стойку на руках с разведенными в шпагат ногами. Оттолкнитесь от пола опорной ногой. Держите обе ноги прямыми и выполните стойку на руках с разведенными в шпагат ногами. Теперь весь вес вашего тела должен быть сосредоточен на руках.

В стойке на руках со шпагатом ваши ноги должны вытянуться в идеальную горизонтальную линию прямо над телом

Уверенно задержитесь в стойке. Надлежащее выполнение переворота назад требует хорошей физической подготовки на всех этапах выполнения данного гимнастического элемента. Как только ноги оторвутся от земли, вытяните носки. Следите, чтобы ноги оставались прямыми. Завершите переворот назад и приземлитесь. Сохраняя ноги прямыми, перенесите свой вес дальше назад, чтобы завершить переворот. Сначала поставьте на землю основную ногу, осторожно сместив вес на нее. Следом опустите вторую ногу одним слаженным движением.

- Согните в колене ту ногу, которая опустится первой (основную ногу), как бы приняв позу выпада в момент завершения переворота назад.
- Чтобы надлежащим образом закончить переворот, выпрямитесь и поднимите руки вверх с обращенными к потолку пальцами.

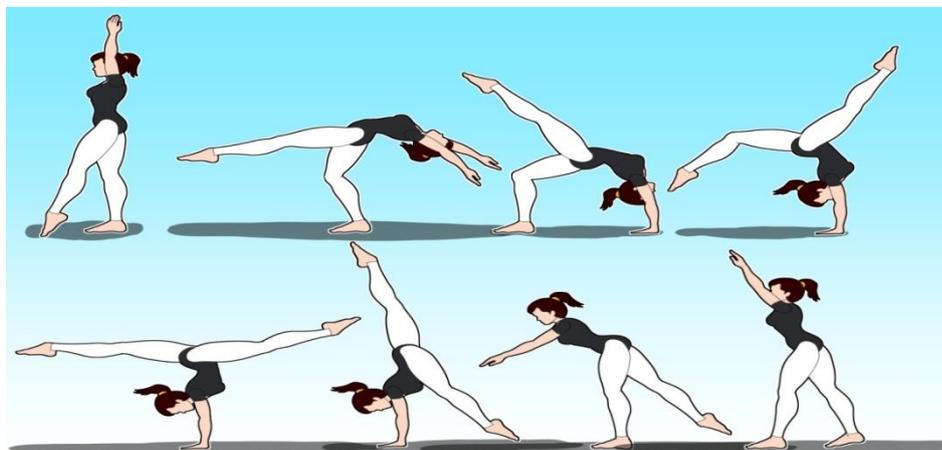


Рис.9 Переворот назад

Переворот боком (рис.10). Из стойки на правой ноге (левая – в сторону), наклоняясь влево, оттолкнуться левой ногой и, последовательно опираясь руками о пол по одной линии, перевернуться боком через стойку на руках в стойку ноги врозь (при выходе в стойку на руках смотреть в направлении пальцев рук).



Рис. 10. Переворот боком

Последовательность разучивания: махом одной и толчком другой – стойка на руках и переворот в сторону с помощью; перевороты боком по кругу с неполным выходом в стойку на руках (тело несколько согнуто); сопровождая обучаемого со стороны спины поддержкой за поясницу – переворот боком с помощью (руки при этом держать скрестно, левую – над правой).

«Колесо» с помощью и без (рис.11)

Переднюю руку опускаем вниз, задней совершаем замах.

Одновременно сделайте хороший мах задней ногой, она делает основной толчок, задает амплитуду движения.

Обопритесь передней рукой о пол, в момент касания резко оттолкнитесь ею, вторую поставьте на эту же линию впереди.

В момент касания пола рукой задняя нога должна быть высоко поднятой, идеально прямой.

Когда обе руки будут на полу, ноги должны находиться в воздухе над головой.

Приземлитесь нужно сначала на ногу, которой вы отталкивались от пола, потом на ту, что была впереди.

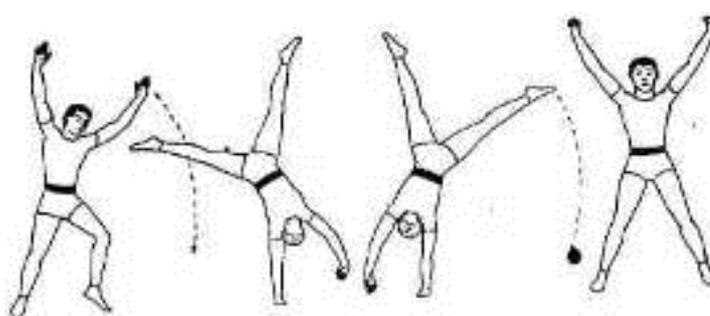


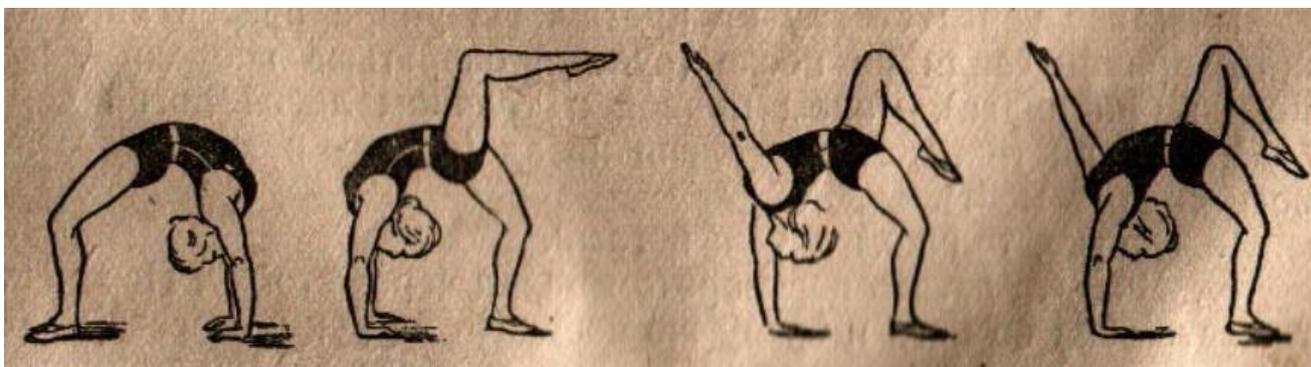
Рис.11. «Колесо»

«Мост» в различных положениях (рис.12)

«Мост» из положения лёжа – положение тела, расположенного на вытянутых прямых руках и ногах спиной вниз, при котором ладони и стопы располагаются вдоль тела, голова направлена вниз, а спина выгнута в форме дуги. Это положение принимается из лежачей позиции за счёт силы мышц всего тела.

«Мост» из положения стоя – положение тела, расположенного на вытянутых прямых руках и ногах спиной вниз, при котором ладони и стопы располагаются вдоль тела, голова направлена вниз, а спина выгнута в форме дуги. В данном случае положение «Мост» принимают из позиции стоя, прогибаясь назад спиной с вытянутыми вверх руками. Во время наклона голова направлена прямо. Перед тем, как поставить руки на мат, нужно увидеть место, куда ставить руки.

«Мост» из положения стоя с опорой – разновидность «Моста», при котором для упрощения используется опора. В качестве опоры могут быть страхующий человек или стена. Страхующий поддерживает спину в области поясницы при прогибе назад. Стена нужна при выполнении изгиба назад, чтобы человек не упал резко на спину, а плавно, опираясь на стену, «дошёл» руками до пола по стене и встал в положение «Мост».



Основные акробатические элементы (2-го года обучения):

«Фляк» назад (рис.13). Из стойки ноги вместе, полуприседая, руки отвести назад, туловище и голову незначительно наклонить вперед; опускаясь назад (как бы садясь на стул), энергично выпрямить ноги, сильно взмахнуть руками вперед-вверх-назад и резко откинуть туловище и голову назад; затем, подавая живот и таз вверх, прогнуться и, продолжая движение назад, поставить руки на пол; проходя через стойку на руках, резко согнуться, оттолкнуться руками, опустить ноги на пол, встать руки вверх (сделать курбет).

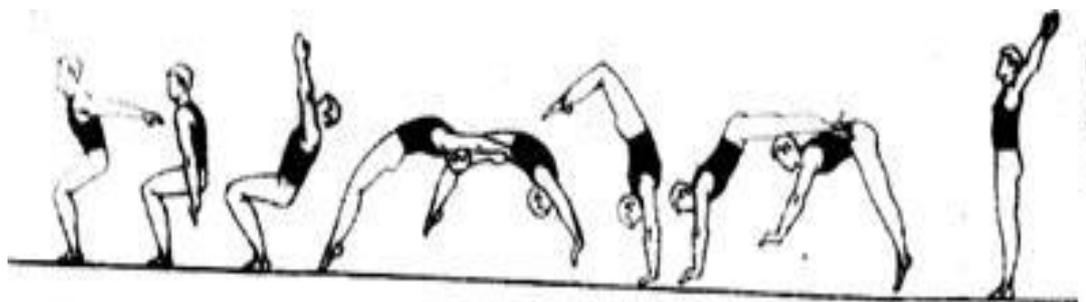


Рис. 13. «фляк» назад

Последовательность разучивания: приседание с движением тела назад и седом на колено выставленной вперед ноги страхующего; прыжок с рук на ноги (курбет); из полуприседа руки назад – энергичное выпрямление ног со взмахом руками вверх-назад и наклоном туловища назад (упражнение выполняется со страховкой, стоя сзади, одной рукой за шею, другой – за спину); переворот назад с помощью ручного пояса (страхующие стоят по обе стороны обучаемого и немного сзади, взявшись за веревки, при этом одна рука находится около пояса). По мере освоения упражнения переходить на помощь и страховку без ручного пояса, в этом случае встать сбоку и поддерживать выполняющего двумя руками под поясницу. В момент переворачивания толчком рукой снизу вверх и назад помочь выполнить упражнение.

Рондат (переворот с поворотом) (рис.14) связующий элемент, в младших разрядах и в учебных программах может иметь самостоятельное значение. Рондат выполняется махом одной и толчком другой ноги с последовательной опорой прямыми руками, с поворотом на 180° и фазой полета после опоры руками. Упражнение делается в строго вертикальной плоскости. Рондат выполняется с места и с разбега. Начинается он с небольшого разбега, выполняется с небольшим наклоном тела, без сгибания в тазобедренных суставах, с параллельным положением рук, завершается подскоком. После подскока начинается наклон туловища вперед. Толчковая нога ставится по линии разбега, после чего следует энергичное движение маховой ногой. При этом плечи не поворачиваются. Поворот начинается только перед самой постановкой правой руки за счет стремления поставить ее возможно дальше вперед, без фазы полета. Левая рука ставится несколько справа (при повороте налево) от средней линии (или на ней), пальцами влево (к средней линии). Правая рука ставится как можно позже снаружи от левой руки, примерно на ширину кисти от продольной линии опоры левой (опорной) руки. Пальцы правой руки слегка развернуты в направлении левой руки. Занимающийся должен выполнить весь поворот и соединить ноги при опоре одной рукой. Далее начинается курбет. Приземляться нужно точно на средней линии разбега, спиной к направлению движения, с выпрямленным телом. Рондат изучают в следующей последовательности: обучают курбету, перевороту боком с поворотом в одноименную сторону (против движения); то же, но соединяя при приземлении ноги и выпрямляя тело; то же, но с прыжком вверх; затем обучают постановке ног и рук по прямой линии, выполнению рондата в целом с места, с темпового подскока, с одного-трех шагов и легкого разбега, с разбега. Страховку оказывают стоя сбоку, в случае надобности поддерживая под спину.

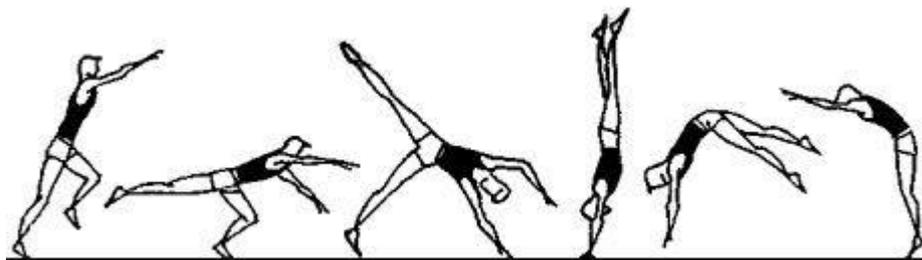


Рис.14 Рондат (переворот с поворотом)

Сальто назад (рис.15). Полуприседая и наклоняя туловище слегка вперед, отвести руки назад, резким, сильным толчком ног и энергичным взмахом рук вверх перед собой сделать прыжок вверх; после толчка быстро подтянуть ноги к груди (сгруппироваться), захватив ноги примерно за середину голени; голова откидывается назад, способствуя вращению тела. Заканчивая вращение, выпрямиться руки – вверх и приземлиться.

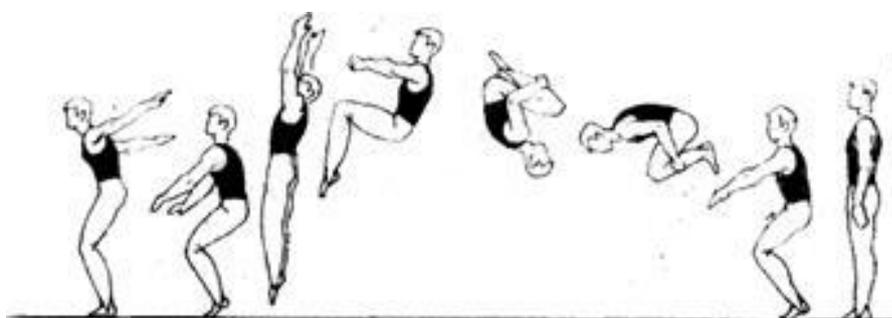


Рис. 15. Сальто назад

Маховое сальто вперед (рис.16) Начинаем с отработки маха назад одной ногой, затем с толчком другой ноги, плечи и голову не отпускать. Последовательность разучивания: прыжок вверх с места с поддержкой под спину и группировкой; кувырок назад с возвышения вниз; сальто назад с применением ручного пояса; сальто с небольшого возвышения в поролоновую яму. Страховать сбоку и, накладывая одну руку на пояс, другую – под бедро сзади, толчком помочь выполнить прыжок вверх и переворачивание до приземления.

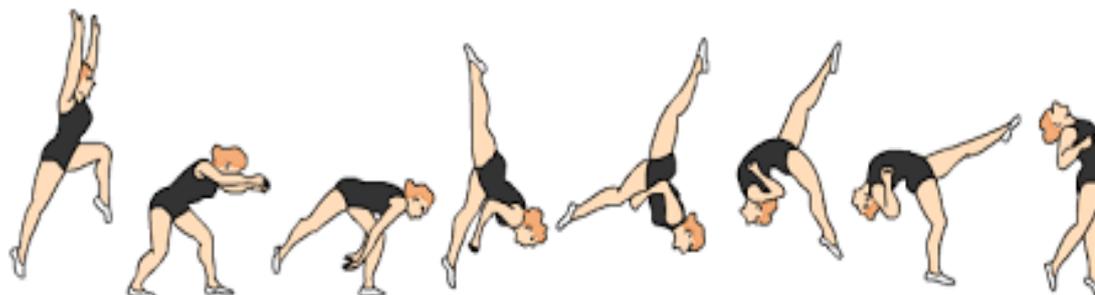


Рис.16 Маховое сальто вперед.

Кувырок вперед летом с разбегу (каскад в длину с места рис.17))

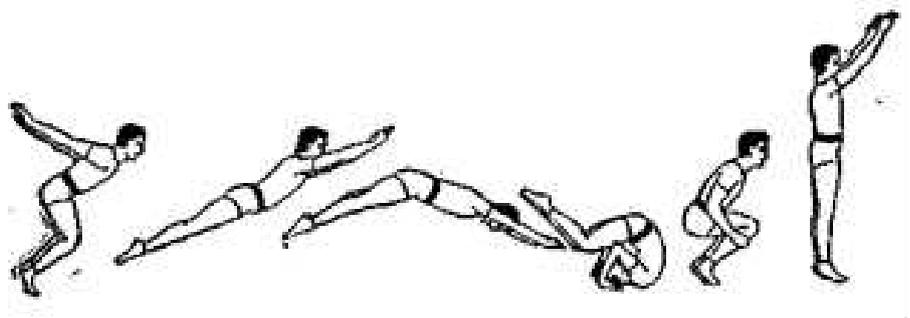


Рис.17. Кувырок вперед

Ученик слегка сгибает ноги в коленях и наклоняет корпус вперед, отводя руки назад; затем резко выбрасывает их вперед, одновременно отталкиваясь ногами, и выпрямляется, делая прыжок вперед. Когда руки касаются пола, ученик сгибает их в кистях, подгибает голову и делает кувырок вперед. Чем длиннее «полет», тем лучше.

«ВЕНСОН»

– горизонтальный упор на плече или руке – шпагатом. Этот элемент требует наличия хорошей растяжки (т. е. шпагатов).



Вариант № 1 (опорный или безопорный)

И.п. – шпагат правой. С упором руками у левого бедра, поднять таз вверх, правую ногу положить на правое плечо или на руку. Медленно перенести центр тяжести туловища вперед, поднимая над полом левую ногу до горизонтального положения ног в шпагате с опорой на плечо или руку. Голова прямо. Удерживать упор 2–3 сек.



Вариант № 2

И.п. – упор лежа (ладонями внутрь).

Перемах правой (через сторону – вверх) на плечо. Медленно перенести центр тяжести вперед, поднимая над полом левую ногу до горизонтального положения ног в шпагате.

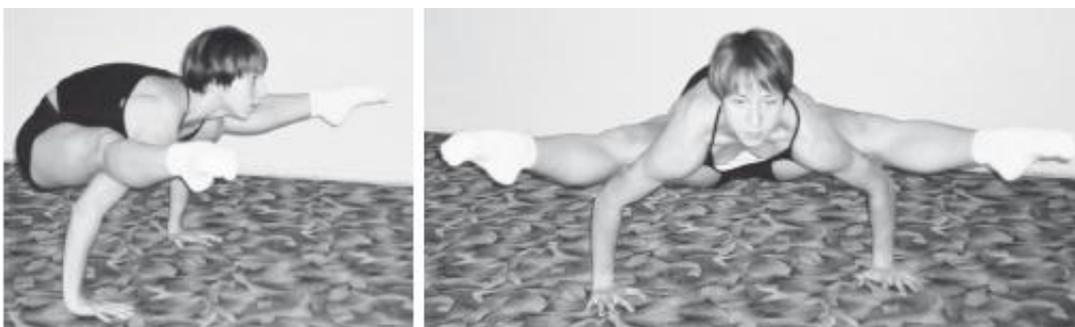
ДВОЙНОЙ «ВЕНСОН» Вариант № 1

Упор сидя ноги врозь (руки вперед – ладонями внутрь). Сгибая руки и ноги, медленно поднять таз, положить ноги на руки или плечи (в зависимости от уровня подготовки), медленно выпрямить ноги и удерживать равновесие в упоре 2–3 сек.

Вариант № 2

И.п. – упор стоя согнувшись в широкой стойке ноги врозь. Сгибая руки и ноги, подставить плечи или руки под бедра. Медленно поднять таз

и выпрямить ноги. Сохранять горизонтальное положение. Голова прямо, ноги и таз параллельно полу. Удерживать равновесие в упоре 2–3 сек.



УПОР УГЛОМ

Сесть на пол, выпрямить ноги и поставить руки у бедер, после чего центр тяжести туловища перенести на руки. С полунаклоном вперед медленно и одновременно поднять таз и ноги над полом, сохраняя правильную осанку.



Упор выполнять силой, без толчков. Удерживать угол 2–3 секунды.

УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ

Сесть на пол, ноги врозь, поставить руки на пол впереди или одну руку впереди, другую – у бедра снаружи (угол вне). Центр тяжести туловища перенести на руки, с полунаклоном вперед, медленно и одновременно поднять таз и ноги над полом, сохраняя правильную осанку.

Упор выполнить только силой, без толчков. Удерживать угол 2–3 секунды.

Чем выше высота удерживаемого угла, тем эффектнее и зрелищнее выглядит демонстрируемый элемент.



ВЫСОКИЙ УГОЛ НОГИ ВРОЗЬ

И.п. – упор сидя сзади согнув ноги врозь (колени наружу). Техника выполнения элемента та же самая, до разгибания ног врозь (угол разведения ног составляет 90°).



УПОРЫ УГЛОМ:

Высокий угол – упор углом – углом ноги врозь, L – одна вверх, другая в сторону, две (вправо или влево). С поворотом на 90, 180, 360, 540, 720°.

Выполнять элемент из положения упор сидя сзади согнув ноги (колени приближены к груди) или согнув ноги врозь. Центр тяжести туловища перенести на руки медленно разгибая ноги до положения высокий угол, голова прямо. Удерживать угол 2–3 сек.

L-УГОЛ

– «эль». И.п. – упор сидя сзади согнув правую ногу в сторону, левую – согнув вперед. Техника выполнения элемента та же самая, только разгибание ног происходит в разных направлениях, правая в сторону, левая вверх.



ВЫСОКИЙ УГОЛ ДВЕ НОГИ В ОДНУ СТОРОНУ

И.п. – упор сидя сзади согнув ноги вправо, центр тяжести туловища перенести на руки и медленно разогнуть до положения высокого угла вправо.



При выполнении высокого угла в повороте необходимо принять устойчивое положение, зафиксировать угол, затем переносить центр тяжести с одной руки на другую, выполняя поворот на каждые 90°.

4.3 Информационное обеспечение.

Программа секции акробатики МБОУ ДО «ДДТ» г.Буйнакск является модифицированной программой и составленной на основе:

1. Рабочей программы по физической культуре под редакцией В.И. Лях для общеобразовательных школ, М.; «Просвещение», 2012 год;
2. Учебных пособий: «Акробатика» Коркин В.И., М. Физкультура и спорт: 1983,
3. «Методика обучения акробатическим упражнениям и прыжкам в школе» Петров П.К. и Пономарев Г.И., Ижевск: издательство УдГУ -1994.
4. Л.В. Байбороды, И.М.Бутин, Т.Н.Леонтьева, С.М.Масленков «Методика обучения Физической культуре» «Владос», Москва – 2004г.
5. Л.В.Баль, С.В.Барконове «Формирование здорового образа жизни российских подростков» «Владос», Москва – 2003г.
6. Р.Белл «Йога: простые упражнения» Москва «Махаон» -2000г.
7. А.Г. Брыкин «Гимнастическая терминология» «Физкультура и спорт», Москва -1969г.
8. В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Методика обучения основным видам движений» «Владос», Москва – 2002 г.
9. В.П. Коркин «Начинайте с акробатики» «Физкультура и спорт», Москва – 1971г.
10. Н.В.Левченко методическая разработка занятий « Введение в образовательную программу «Акробатика»».
11. Л.Д. Назаренко «Оздоровительные основы физических упражнений» «Владос», Москва – 2002г.
12. Ю.А.Янсон «Физическая культура в школе» «Ростов - на - Дону», «Феникс» - 2004г.
13. Андреев И.В. Психология и педагогика. Учебное пособие. М. Эксмо. 2008г.
14. Андраников С.Г. Теория и практика сценической школы. Учебное пособие. М., ГОУДОД ФЦРСДОД, 2006г.
15. Бакал Д.С.и др. Большая олимпийская современная энциклопедия. М. Эксмо, 2008г.
16. Брыкин А. Т. Смолевский В.М. Гимнастика. М, 1985г
17. Генералова И.А. Мастерская чувств. Методическое пособие. С-Пб, 2006г.
18. Кузмина К.А. Белянина С.И. Анатомия, физиология, гигиена человека, методические рекомендации. Саратовский медицинский институт, 1991г
19. Малов В. И. 100 великих достижений. М. Вега, 2007г.
20. Панфилова А.А.Хрестоматия по анатомии. Саратов. Лицей, 2005г.
21. Поляков В.С. На зарядку становись. М. Детская энциклопедия 2009г.

22. Павлов И.Б. Баршай В.М. Ихимчук В.Н. Гимнастика с методикой преподавания; М., 1989г
23. Смирнов А.Т. Основы безопасной жизнедеятельности. М, Просвещение 2008- 2010гг.
24. Сирота А.А. М., Детская энциклопедия, 2005г.

4.4. Исходные документы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; гл.10 ст. 75
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р)
3. Приказ Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Письмо Минобрнауки РФ от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»; (ссылка на ст.34, часть 1 п.7 ФЗ № 273)
5. Письмо МОиН РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
6. СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утверждённый постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41.
7. Приказ Минтруда и социальной защиты РФ «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» от 08.09.2015 №613н.
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2019г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
9. Локальные нормативные акты:
 - Устав МБУ ДО «Дворец детского творчества г.Буйнакск»;
 - Положение о правилах приема, перевода и отчисления учащихся.

Реализация программы (1год)

Приложение 3







Реализация программы (2год)







**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575788

Владелец Алиханова Мадина Алихановна

Действителен с 10.03.2021 по 10.03.2022