

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г.ЛИПЕЦКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 36
Г. ЛИПЕЦКА

Рассмотрена
на Педагогическом совете
МБОУ СОШ № 36 г. Липецка
Протокол от 29.08.2024 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 36
г. Липецка
_____ Зотов С. Н.
Приказ от 30.08.2024 № ___

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«СФП с элементами акробатики»**

Возраст обучающихся: 8 - 12 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Михальчук Станислав Геннадьевич

г. Липецк, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	4
3	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	4
4	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	5
5	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	5
6	ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	8
7	ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	8
8	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	9
9	ПРИЛОЖЕНИЯ	11
9.1	Приложение № 1. Рабочая программа «СФП с элементами акробатики»	11

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «СФП с элементами акробатики» (далее – Программа) разработана в соответствии с требованиями нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (с изменениями и дополнениями);
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. И плана мероприятий по ее реализации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано 18.12.2020 № 61573);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 года №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

1.1 Цель и задачи программы

Цель: развитие функциональных и силовых показателей, координации и гибкости, скорости реакций, ориентировки в пространстве, совершенствования вестибулярного аппарата, укрепления мышц и связок суставов.

1.2. Задачи:

1. Образовательные:

- обучение правильным двигательным навыкам;
- обучение умению быстро переходить от выполнения одних движений к другим;
- обучение базовым элементам акробатики;
- обучение безопасному выполнению элементов акробатики.

2. Развивающие:

- развивать скоростно-силовые качества, ловкость, силу и выносливость;
- развивать способность ориентации в пространстве, координацию движений.

3. Воспитательные:

- воспитание доброжелательных отношений со сверстниками;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата;
- воспитывать личностные качества, такие как: ответственность, коммуникабельность, активность, самостоятельность;
- воспитывать уверенность в собственных силах.

1.3. Актуальность и новизна программы

Актуальность программы

Акробатика привлекает детей своей доступностью. Прежде всего, акробатикой можно заниматься с 4 лет и до пожилого возраста. Это объясняется большим диапазоном сложности упражнений – от простейших до чрезвычайно трудных. Для занятий не требуются сложные снаряды, заниматься можно и в зале, и на стадионе, и на лужайке.

Выполнение акробатических упражнений благотворно влияет на рост и физическое развитие детей.

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

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

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков. Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и способностей ребёнка, т. е. является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям воспитанников.

Новизна программы заключается:

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

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

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

- укрепление здоровья;
- формирование опорно-двигательного аппарата и правильной осанки;
- развитие адаптационных возможностей детского организма;
- развитие пространственных ориентировок в статике и динамике;
- воспитание скоростно-силовых качеств; развитие гибкости, ловкости, силы, выносливости и т. д.;
- формирование интереса и потребности в регулярных занятиях акробатикой;
- развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, решительности, самостоятельности и инициативы;
- развитие морально-нравственных качеств: дисциплинированности, организованности, чувства ответственности;

- формирование процесса саморегуляции, умения сосредотачиваться и противостоять неблагоприятным воздействиям.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название предмета	Количество часов в неделю	Количество часов в год (сентябрь-май)	Форма промежуточной аттестации
1	СФП с элементами акробатики	2	68	Проверка выполнения спортивных и акробатических элементов

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Программа предназначена для обучающихся младшего школьного возраста 8– 12 лет. Исходя из исходных физических данных детей, педагог подбирает упражнения для развития необходимых спортивных навыков.

Срок реализации – 1 год.

Форма обучения – очная

Форма занятий – групповая (12-15 человек).

Основной формой организации работы с обучающимися является занятие, которое проходит 2 раза в неделю по 1 академическому часу продолжительностью 45 минут.

Продолжительность учебного года:

начало учебного года – 02.09.2024,

окончание учебного года – 26.05.2025.

Количество недель в учебном году – 34 недели.

Сроки проведения промежуточной аттестации – последнее занятие в учебном году.

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1. Введение в программу (1 час — 1 занятие)

- знакомство с обучающимися;
- техника безопасности на занятиях и правила поведения при нахождении в учреждении;
- общие сведения об основах акробатики;
- объяснение порядка проведения занятий, обсуждение плана работы на год;
- техника безопасности на занятиях акробатикой;

5.2. Специальная физическая подготовка (40 часов):

Специальная физическая подготовка – это процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой акробатики и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов.

Специальная подготовка способствует овладению техникой выполнения акробатических упражнений, повышению мастерства занимающихся, а также совершенствованию психической подготовленности.

Ее основная цель - максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости во взаимосвязи и единстве.

Порядок изучения техники выполнения специальных (акробатических) упражнений делаются на серии:

- упражнения на развитие тех двигательных качеств, которые необходимы для выполнения изучаемого упражнения;
- упражнения на освоение исходных и конечных положений изучаемых двигательных действий;
- подводящие упражнения и части изучаемого двигательного действия;
- действия, связанные с обучением, умению оценивать выполнения движений в пространстве, времени и по степени мышечных усилий;
- выполнение изучаемого упражнения в целом (сначала с помощью и в облегченных условиях, а затем самостоятельно и с возможными усложнениями: из разных исходных положений, с дополнительными движениями и т. п.).

5.3 Акробатические упражнения (25 часов):

- упоры (присев, лежа, согнувшись);
- седы (на пятках, углом);
- группировка, перекаты в группировке;
- стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги), на руках, на предплечьях, на подбородке;
- кувырок вперед (назад), длинный кувырок;
- «мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки;
- начальное обучение акробатическим прыжкам;

Перекидки вперед и назад;

Боковые и задние затяжки;

5.4. Тестирование физической подготовки (2 часа):

Тестирование группы проводится два раза в течение учебного года:

- базовое тестирование – октябрь;
- контрольное тестирование – май.

6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Для реализации программы используются:

1. Спортивный зал;
2. Стол для педагога - 1 шт.;
3. Стулья для педагога - 1 шт.;
4. Спортивные маты- 10 шт.

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий среднее или высшее профильное педагогическое образование, повышающий уровень квалификации один раз в три года.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

К концу обучения обучающиеся должны знать:

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

уметь:

- уметь ходить, бегать, прыгать при изменении частоты ритма;
- уметь выполнять акробатические элементы.

8. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

- методические разработки;
- планы занятий.

Реализация программы предусматривает использование разнообразных форм и методов учебной деятельности обучающихся.

Выбор организационных форм и методов обучения осуществляется с учетом возрастных и психофизических особенностей обучающихся. Освоение содержания программы происходит на основе взаимосвязи теории и практики.

Форма проведения занятий - занятия под непосредственным руководством педагога.

Методика проведения занятий состоит из:

- разминочного комплекса для разогрева мышц, суставов и связок;
- изучения базовых элементов акробатики;
- выполнения специальных упражнений, направленных на развитие силы, ловкости, координации, выносливости.

В основу обучения положены педагогические принципы:

- эмоционально-личностной вовлеченности обучающихся с помощью различных педагогических технологий и интереса, как фактора педагогической свободы обучения;
- последовательности в освоении материала;
- сотрудничества.

Работа осуществляется в согласии с основными дидактическими принципами педагогики: учета склонностей, индивидуальных и возрастных особенностей ребенка.

Список литературы для педагогов

1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/Н.Г.Озолин.-М.:АСТ: Астрель: Полиграфиздат, 2011г
2. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М., «Ф и С», 1991г.
3. Анцупов Е.А. , Филимонова Г.С. «Типовая программа по спортивной акробатике – Москва; Советский спорт, 1991. – 123 с.
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика спортивного воспитания М «Просвещение» 1979.
5. Викулова А.Д., Бутин И.М. «Развитие физических способностей детей» - Ярославль, 1996.

9. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

Рабочая программа «СФП с элементами акробатики»

Цель: развитие функциональных и силовых показателей, координации и гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствования вестибулярного аппарата, укрепления мышц и связок суставов.

Задачи:

Образовательные:

- обучение правильным двигательным навыкам;
- обучение умению быстро переходить от выполнения одних движений к другим;
- обучение базовым элементам акробатики;
- обучение безопасному выполнению элементов акробатики.

Развивающие:

- развивать скоростно-силовые качества, ловкость, силу и выносливость;
- развивать способность ориентации в пространстве, координацию движений.

Воспитательные:

- воспитание доброжелательных отношений со сверстниками;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата;
- воспитывать личностные качества, такие как: ответственность, коммуникабельность, активность, самостоятельность;
- воспитывать уверенность в собственных силах.

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

- укрепление здоровья;
- формирование опорно-двигательного аппарата и правильной осанки;
- развитие адаптационных возможностей детского организма;
- развитие пространственных ориентировок в статике и динамике;
- воспитание скоростно-силовых качеств; развитие гибкости, ловкости, силы, выносливости и т. д.;
- формирование интереса и потребности в регулярных занятиях акробатикой;
- развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, решительности, самостоятельности и инициативы;
- развитие морально-нравственных качеств: дисциплинированности, организованности, чувства ответственности;
- формирование процесса саморегуляции, умения сосредотачиваться и противостоять неблагоприятным воздействиям.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Дата занятия (план)	Дата занятия (факт)
1	Введение в программу		

2	Упражнения на формирование осанки.		
3	Перекаты и группировка. ОФП.		
4	СФП. Кувырки вперёд.		
5	СФП. Три кувырка вперед.		
6	Кувырок назад, кувырок вперед, стойка на лопатках.		
7	СФП. Длинный кувырок вперед.		
8	СФП. Поддержки.		
9	«Мост» с помощью и самостоятельно.		
10	СФП «Мост» с помощью и самостоятельно.		
11	СФП «Шпагаты- правая, левая, поперечный».		
12	СФП. Упражнения на гибкость.		
13	СФП. Шпагаты, мост лёжа, стоя около опоры.		
14	СФП. Переворот боком, мосты. ОФП.		
15	СФП. Упражнения на гибкость. ОФП.		
16	СФП. Стойки на руках, на голове. ОФП.		
17	СФП. Переворот боком. ОФП.		
18	СФП. Перекидка вперед с помощью. ОФП.		
19	ОФП. Равновесие на правой (левой) ноге «Ласточка».		
20	ОФП. Переворот в сторону «Колесо»		
21	СФП. Стойка на голове. Гибкость.		
22	СФП. Стойка на руках с поддержкой.		
23	СФП. «Мост» из стойки на коленях.		
24	СФП. Упражнения на гибкость.		
25	Контрольные нормативы		
26	ОФП. Парно- групповые упражнения.		
27	ОФП. Парно- групповые упражнения.		
28	СФП. Акробатические упражнения.		
29	СФП. Парно-групповые упражнения.		
30	СФП. Парно-групповые упражнения.		
31	СФП. Перекидка вперед с помощью. ОФП.		
32	ОФП. Равновесие на правой (левой) ноге «Ласточка».		
33	ОФП. Переворот в сторону «Колесо»		
34	СФП. Стойка на голове. Гибкость.		
35	СФП. Стойка на руках с поддержкой.		
36	СФП. «Мост» из стойки на коленях.		
37	СФП. Комплекс акробатических упражнений.		
38	ОФП. Комплекс акробатических упражнений.		
39	СФП. Парно- групповые элементы.		
40	СФП. Индивидуальные элементы.		
41	СФП. Парно- групповые элементы.		
42	Подвижные игры.		
43	СФП. Перекидка вперед с помощью. ОФП.		
44	ОФП. Равновесие на правой (левой) ноге «Ласточка».		

45	ОФП. Переворот в сторону «Колесо»		
46	СФП. Стойка на голове. Гибкость.		
47	СФП. Стойка на руках с поддержкой.		
48	СФП. «Мост» из стойки на коленях.		
49	ОФП. Подвижные игры.		
50	СФП. Упражнения на гибкость.		
51	ОФП. Комплекс акробатических упражнений.		
52	СФП. Комплекс акробатических упражнений.		
53	ОФП. Комплекс акробатических упражнений.		
54	СФП. Индивидуальные элементы		
55	СФП. Темповые упражнения.		
56	СФП. Комплекс акробатических упражнений.		
57	ОФП. Подвижные игры.		
58	СФП. Упражнения на гибкость.		
59	СФП. Парно- групповые элементы.		
60	ОФП. Парно- групповые упражнения.		
61	ОФП. Парно- групповые упражнения.		
62	СФП. Индивидуальные элементы		
63	СФП. Темповые упражнения.		
64	ОФП. Подвижные игры.		
65	СФП. Парно- групповые элементы.		
66	СФП. Индивидуальные элементы.		
67	СФП. Парно- групповые элементы.		
68	Контрольные упражнения.		