Негосударственное образовательное частное учреждение
для детей дошкольного и младшего школьного возраста
«Начальная школа – детский сад № 25 «Березка»

143980 Московская область, г. Балашиха, мкр. Железнодорожный, ул. Школьная, дом № 6
тел. 8(495) 527-73-16 E-mail: ds.berezka25@yandex.ru

УТВЕРЖДЕНО
Директор НОЧУ «Начальная школа –
детский сад № 25 «Березка»
_____ С. П. Болотников
05 сентября 2022г

Общеобразовательная общеразвивающая программа платных услуг физкультурно-спортивной направленности «Спортивная акробатика» (базовый уровень)

Возраст учащихся: 7-8 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Логинова Ирина Николаевна,
учитель физической культуры

Г.о. Балашиха
2022 г.

Информационная карта программы

ФИО педагога	Логинова Ирина Николаевна
Вид программы	Общеразвивающая
Тип программы	Модифицированная
Область применения	Платные услуги
Направленность деятельности	Физкультурно-спортивная
Способ освоения содержания образования	Базовый
Уровень освоения содержания образования	Базовый
Уровень реализации программы	Начальное общее образование
Формы реализации	Теоретические, практические, участие в сдаче норм ГТО, индивидуальная, групповая
Продолжительность реализации программы	1 год
Заключение методического совета	Протокол № от « » 202 г.

Пояснительная записка

Программа отличается нетрадиционным подходом к проблеме, новым ведением места спортивной акробатики в системе образования и воспитания, а также разработке методических приемов, способствующих не только развитию и обучению, но и обеспечивающих терапевтический эффект. Большое внимание уделяется индивидуальному подходу к каждому ребенку, сотворчеству педагога и воспитуемого.

Программа содержит теоретико-методический и практический материал для многолетней поэтапной подготовки акробатов. В программе отражены все ключевые компоненты технической, физической, психологической подготовки занимающихся спортивной акробатике. Особое внимание уделяется базовой технической и физической подготовке акробатов от начального обучения и совершенствования, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменок, воспитания стойкого их интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Актуальность

Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все время. В системе физического воспитания акробатике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья. Спортивная акробатика – это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулирующую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров.

Отличительной чертой акробатики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

ЦЕЛЬ курса «Спортивной акробатика»

Цель: Углубленное обучение детей спортивной акробатики.

Задачи:

1. Обучение детей акробатическим упражнениям;
2. Совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки**;**
3. Воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных детей
4. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

НИДС №25 "Березка"

5. Обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования;
6. Воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями; формировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственности за свое здоровье;
7. Пропаганда физической культуры и спорта

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

Целесообразность данного направления заключается в формировании знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся на ступени основного общего образования как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Основные задачи:

1. формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
2. использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей;
3. развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом.

По итогам работы в данном направлении проводятся конкурсы, показательные выступления, дни здоровья.

Учебно-тематический план рассчитан на один год обучения:

Формирование и закрепления основных двигательных навыков и умений;
Углубленное усвоение акробатических элементов, подготовка к выступлениям на концертах и праздниках.
Занятие проводится в группе по 10-15 человек, так как предусматривается работа индивидуально. Проводиться занятие 2 раза в неделю, в год 58 часа.
С целью более эффективного осуществления индивидуального подхода к каждому ребенку в соответствии с его природными, возрастными и психофизиологическими особенностями программа построена **по принципу** *«Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы «минимум» до программы «максимум», независимо от возраста».* Его применение позволяет вызывать у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.
Для успешного решения задач используются следующие методы и приемы.

Методы и приемы.

1.Организационные:

- ✓ Наглядные (показ, помощь);
- ✓ Словесные (описание, объяснение, название упражнений);
- ✓ Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);

2.Мотивационные (убеждение, поощрение);
3.Контрольно – коррекционные**.**

Основной **формой работы** по программе является групповое учебное тренировочное занятие. Кроме организованных учебных тренировочных занятий, дети должны самостоятельно ежедневно проводить утреннюю зарядку, а также выполнять индивидуальные задания руководителя по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности. Для выработки правильной осанки развития координации движения, овладения основам техники и стилем выполнения гимнастических упражнений рекомендуется на каждом занятии, выполнять комплекс хореографических упражнений у гимнастической стенки или в кругу, на занятиях использую игровой метод. Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности обучающихся.

- Изучение теоретического материала проводятся в процессе практических занятий в форме бесед, презентаций

НШ-ДС №25 "Березка"

- Физическая подготовка обучающихся является основой их будущих спортивных достижений. С целью ее обеспечения учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки, которые даются раздельно для каждой группы.

- Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в программе. На разных этапах подготовки задачи её меняются и становятся более целенаправленными.

- Запись в секцию должна производится с разрешения врача.

Форма подведения итогов – ***контрольные занятия.*** Разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по акробатике.

Успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки детей. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность.

Полученные знания и умения дети могут показать в различных физкультурных досугах, развлечениях и спортивных праздниках.

Принципы проведения занятий

1. Безопасность. Соблюдение правил техники безопасности, создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.
2. Возрастное соответствие. Учитывают индивидуальные возможности детей.
3. Преемственность. Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».
4. Наглядность Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.
5. Дифференцированный подход. Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.
6. Рефлексия. Совместное обсуждение увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Универсальными компетенциями учащихся на этапе изучения программы по акробатике являются:
--- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:
— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
--- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
--- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

<u>В области эстетической культуры</u>:
• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

<u>В области коммуникативной культуры</u>:
• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

НШДС №25 «Березка»

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

<u>В области физической культуры</u>:

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

--- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

--- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

--- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в соревновательной. Деятельности

<u>В области нравственной культуры</u>:

- ✓ бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

<u>В области эстетической культуры</u>:

- ✓ понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- ✓ восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

<u>В области физической культуры</u>:

- ✓ владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- ✓ владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности

Психологическая подготовка

1. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам.
2. Развитие волевых качеств: целеустремленности, упорства, смелости, решительности, самообладания.
3. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу.

Психологическая подготовка в акробатике

Занятия спортом, в том числе акробатикой, формируют личность человека, его эмоциональную сферу, помогают воспитывать волевые качества, часто давая эффект, трудно достижимый другими способами. Одновременно с этим спорт связан с преодолением психически весьма сложных состояний, требующим специальной подготовки.

Спортивная акробатика относится к технико-эстетическим видам спорта, специфика которых заключается, прежде всего, в управлении движениями собственного тела в зависимости от

ГУДО №25 "Березка"

ранее заданной программы и в искусственности двигательных форм, являющихся предметом соревнований.

Сенсорная моторика акробатики базируется, по преимуществу, на восприятиях, связанных с мышечно-двигательной, зрительно-вестибулярной и тактильной чувствительностью; в меньшей степени – со слухом. Важную роль играет также чувство *темпа, ритма движения.*

Процесс исполнения акробатических упражнений, особенно при обучении, требует навыков концентрации *внимания* на основных объектах управления движением. Важную роль играет доступный спортсмену объем внимания и связанная с ним эффективность *самоконтроля* действий-движений.

Работа над акробатическими упражнениями нередко связана с преодолением чувства страха и требует *волевых качеств* – решительности, смелости, целеустремленности, настойчивости.

Спортивно – оздоровительное направление

Целесообразность данного направления заключается в формировании знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся на ступени основного общего образования как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Основные задачи:

1. формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
2. использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей;
3. развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом.

По итогам работы в данном направлении проводятся конкурсы, показательные Выступления

Духовно- нравственное направление

Целесообразность названного направления заключается в обеспечении духовно-нравственного развития обучающихся в единстве урочной, внеурочной и внешкольной деятельности, в совместной педагогической работе образовательного учреждения, семьи и других институтов общества.

Основные задачи:

1. формирование способности к духовному развитию, реализации творческого потенциала в учебно-игровой, предметно-продуктивной, социально ориентированной деятельности на основе нравственных установок и моральных норм, непрерывного образования, самовоспитания и универсальной духовно-нравственной компетенции – «становиться лучше»;
2. формирование основ морали – осознанной обучающимся необходимости определенного поведения, обусловленного принятыми в обществе представлениями о добре и зле, должном и недопустимом; укрепление у школьника позитивной нравственной самооценки и самоуважения, жизненного оптимизма;
3. формирование основ нравственного самосознания личности (совести) – способности школьника формулировать собственные нравственные обязательства, осуществлять нравственный самоконтроль, требовать от себя выполнения моральных норм, давать нравственную оценку своим и чужим поступкам;
4. принятие обучающимися базовых общенациональных ценностей;
5. развитие трудолюбия, способности к преодолению трудностей;
6. формирование патриотизма и гражданской солидарности;
7. развитие навыков организации и осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями в решении общих проблем.

Социальное направление

Целесообразность названного направления заключается в активизации внутренних резервов обучающихся, способствующих успешному освоению социального опыта на ступени основного общего образования, в формировании социальных, коммуникативных и конфликтных компетенций, необходимых для эффективного взаимодействия в социуме.

НШДС №25 "Березка"

Основными задачами являются:

1. формирование психологической культуры и коммуникативной компетенции для обеспечения эффективного и безопасного взаимодействия в социуме;
2. становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
3. формирование основы культуры межэтнического общения.

.

Общекультурное направление.

Целесообразность данного направления заключается в воспитании способности к духовному развитию, нравственному самосовершенствованию, формированию ценностных ориентаций, развитие общей культуры, знакомство с общечеловеческими ценностями мировой культуры, духовными ценностями отечественной культуры, нравственно-этическими ценностями многонационального народа России и народов других стран.

Основными задачами являются:

1. формирование ценностных ориентаций общечеловеческого содержания;
2. становление активной жизненной позиции;
3. воспитание основ правовой, эстетической, физической и экологической культуры.

По итогам работы в данном направлении проводятся концерты, конкурсы, выставки,

Результаты внеурочной деятельности не являются предметом контрольно-оценочных процедур. Формой отслеживания достижений результатов внеурочной деятельности является «портфолио» обучающихся.

Воспитательная работа

Воспитательная работа – необходимый элемент всего педагогического процесса работы с акробатками любого возраста и уровня подготовленности.

Основная задача воспитания на начальных этапах занятий акробатикой заключается в том, чтобы привить ученикам интерес к занятиям, любовь к избранному виду спорта. Без должной мотивации к занятиям спортом принципиально невозможно добиться сколько-нибудь заметного успеха.

По мере углубления в специализированные формы обучения и тренировки, нарастания тренировочных нагрузок особенно важным становится воспитание *морально-волевых* качеств акробатов. Прежде всего это целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренерам и товарищам.

Структура занятий курса по спортивной акробатике

Подготовительная часть по продолжительности занимает 8-10 минут и имеет собственные задачи:

1.*Задачи биологического аспекта*

- подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)

2.Задачи педагогического аспекта

-формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются *различные средства:* строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть не включаются, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть занятия занимает 25-30 минут и содержит следующие задачи:

1.Формирование жизненно необходимых и специальных (акробатических) двигательных навыков.

2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем упражнений прикладные, акробатические и вольные.

Заключительная часть занимает 3-5 минут. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом. В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие

НШ-ДС №25 "Березка"

упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.). Перед каждым уроком проводится 3-минутный инструктаж по ТБ (технике безопасности) на уроке.

НШ-ДС №25 "Березка"

Содержание курса «Спортивная акробатика» (58 ЧАСА)

I. Общие сведения об акробатике (2 часа)
1. Краткий обзор развития акробатики в России. Акробатическая терминология.
2. Меры предупреждения травм на занятии по акробатике.

II. Упражнения на развитие гибкости (в процессе занятий)
1. Инструктаж по безопасности.
2. Ходьба в приседе.
3. Наклоны вперед, назад, вправо, влево.
4. Выпады и полу-шпагаты.
5. Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой.
6. Широкие стойки на ногах.
7. Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища
8. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах.
9. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.

III. Упражнения для развития силы. (в процессе занятий)
1.Подтягивание в висе лежа на н/ж или перекладине (3 серии по 10 раз в быстром темпе)
2. Подтягивание в висе на высокой перекладине или В/ж; - «отжимание» в упоре лежа (спина прямая);
3. Лежа на спине, на мате: сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами;
4. Лежа на животе прогнувшись, руки вверх («качалка»);
5. В висе на г/стенке поднимание прямых ног в вис углом; - угол в висе на г/ стенке (держать); - лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены – сгибание туловища до прямого положения; - то же, сидя на скамейке,.- приседание на правой, левой ноге («пистолет»); - то же на г/скамейке, бревне стоя, поперек.

IV. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена(1ч.)
- Гигиенические требования к местам проведения занятий; Личная гигиена спортсмена;
- Закаливание и его значение для повышения работоспособности

V. Упражнения для развития выносливости. (в процессе занятий)
1.Равновесие на одной, держать; - стойка на руках, держать;
2.Выполнение акробатической серии упражнений в связке

VI.Упражнения на формирование осанки и координации (в процессе занятий)
1. Упражнения на проверку осанки; Ходьба на носках; Ходьба с заданной осанкой;
2. Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета; Танцевальные упражнения; Комплексы упражнений на контроль осанки в движении;

VII. Самостоятельная работа
1.Отработка отдельных элементов в выполнении изученных упражнений. Упоры (присев, лёжа, согнувшись), сед (на пятках, углом), стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги)
2.Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд (назад), «мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки Элементы танцевальной и хореографической подготовки.

V111. Упражнения на развитие ловкости, координации и быстроты – (в процессе занятий)
1. Произвольное преодоление простых препятствий; Ходьба по гимнастической скамейке;
2. Воспроизведение заданной игровой позы; Жонглирование малыми предметами;
3. Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки
4. Равновесия типа «ласточка»; Передвижения на носках, с поворотами и подскоками;
5. Выполнение комплекса упражнений из 7 выученных акробатических упражнений

1X. Акробатические упражнения (в процессе занятий)
1. Гигиена, предупреждения травм на занятии по акробатике, врачебный контроль.
2. Упоры (присев, лежа, согнувшись).
3. Седы (на пятках, углом).
4. Группировка, перекаты в группировке.
5. Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).
6. Кувырок вперед (назад), «мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки.
7. Элементы танцевальной и хореографической подготовки.
8. Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения.
9. Начальное обучение акробатическим прыжкам.

НШ-ДС №25 "Березка"

10. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах.
11. Наклоны туловища, выпады в стороны и вперед.
12. Полу-шпагат, шпагат.
13. Развитие подвижности в плечевых суставах.
14. Развитие гибкости позвоночника.
15. Развитие подвижности в тазобедренных суставах.
16. Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости.
17. Преодоление простых препятствий
18. Передвижения по гимнастической скамейке
19. Упражнения на равновесие
20. Упражнения на координацию
21. Контроль осанки в движении
22. Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета
23. Показательные выступления для родителей

НШ-ДС №25 "Березка"

Средства контроля

Контрольные нормативы

1. Сдача контрольного тестирования.
2. Сдача контрольно-переводных нормативов

Критерии оценки контрольных нормативов

№	***Контрольные нортивы***	***Тест на гибкость (наклон вперед)***				
		10,0-9,6	*9,5-8,5*	*8,4-8,0*	*7,9-6,0*	*0*
		оценка				
		5	*4*	*3*	*2*	*0*
		баллы				
		11,1	*8,4*	*5,7*	*3,0*	*0*
1.Скоростно-силовые качества						
1	*Прыжок в длину с места (см)*	*155 и дальше*	*117-154*	*79-116*	*41-78*	*0*
2	*Впрыгивание на возвышение*	*30см и выше*	*22-29*	*15-21*	*7-14*	*0*
3	*«Сед» в упоре углом (30 сек)*	*30 сек и более*	*22-29*	*15-21*	*7-14*	*0*
*2.**Силовая качества***						
4	*Отжимание от пола в упоре лежа*	*15 и больше*	*12-14*	*9-11*	*6-3*	*3 и меньше*
3.Гибкость						
5	*Шпагат (правый, левый, поперечный,) баллы*	*0,0-0,4*	*0,8-0,1*	*1,6-1,9*	*2,4-2,7*	*3,2-3,5*
6	*Мост из положения лежа на спине и стоя*					
7	*«Складка» сидя на полу*					
5.Техническая подготовка						
8	*Кувырок вперед, назад*	*0,0-0,4*	*1,0-1,4*	*2,0-2,4*	*3,0-3,4*	*4,0-4,4*
9	*Стойка на лопатках*					

НШ-ДС №25 г. Березка

Календарно-тематическое планирование курса

№	Дата по плану	Дата по факту	Тема занятия	К-во часов
Знания - (2 ч)				
1	04.10	04.10	Краткий обзор развития акробатики в России. Акробатическая терминология	
2	06.10	06.10	Меры предупреждения травм на занятии по спортивной акробатике.	
Упражнения на развитие гибкости и прыгучести (9ч)				
3	11.10	11.10	Инструктаж по ТБ. Упражнения на силу рук-тесты	
4	13.10	13.10	Ходьба в приседе. Растяжка. Полу- шпагат, шпагат. Наклоны туловища	
5	18.10	18.10	Наклоны вперед, назад, вправо, влево Растяжка. Полу шпагат, шпагат	
6	20.10	20.10	Выпады и полу-шпагаты, растяжка. Высокие взмахи попеременно правой и левой ногой.	
7	25.10	25.10	Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой Шпагат Выпады и полу шпагаты	
8	27.10	27.10	Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища	
9	01.11	01.11	Упражнения на развитие гибкости	
10	03.11	03.11	Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости	
11	08.11	08.11	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах	
Знания - (1 ч)				
12	10.1001	10.11	Инструктаж по ТБ. Средства закаливания и методика их применения.	
Упражнения на развитие ловкости и координации и быстроты (8ч)				
13	15.11	15.11	Воспроизведение заданной игровой позы Упражнения на равновесие	
14	17.11	17.11	Жонглирование малыми предметами Развитие подвижности в плечевых суставах.	
15	22.11	22.11	Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам	
16	24.11	24.11	Развитие подвижности в тазобедренных суставах Выпады и полу- шпагаты	
17	29.11	29.11	Упражнения на гимнастической скамейке	
18	01.12	01.12	Прыжки на скакалке	
19	06.12	06.12	Преодоление простых препятствий; Равновесия типа «ласточка»;	
20	08.12	08.12	Прыжки на скакалке	
21	13.12	13.12	Равновесие «ласточка» Упражнения - в висе на г/стенке	

			поднимание прямых ног, вис углом;	
22	15.12	15.12	Передвижения на носках, с поворотами и подскоками Упражнения на проверку осанки, равновесия - ласточка;	
23	20.12	20.12	Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам	
24	22.12	22.12	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета	
25	27.12	27.12	Акробатические. элементы упражнения в движении, с бегом, прыжком, Выпады и полу- шпагаты	
26	29.12	29.12	Закрепление выполнения акробатических упражнений	
27	10.01	10.01	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	
28	12.01	12.01	Упражнения на формирование правильной осанки	
29	17.01	17.01	Ходьба на носках на гимнастической скамейке, на полу.	
30	19.01	19.01	Выполнение акробатических упражнений	
Упражнения для развития силы. (в процессе занятий)				
31	24.01	24.01	Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела	
32	27.01	27.01	Упоры: (присев, в упоре лежа)	
33	31.01	31.01	Отжимание в упоре лежа, в висе на низкой перекладине	
34	02.02	02.02	Висы (стоя, согнув ноги, в висе лежа)	
35	07.02	07.02	Отжимания из различных положений рук, туловища и ног	
Упражнения для развития выносливости. (в процессе занятий)				
36	09.02	09.02	Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам	
37	14.02	14.02	Прохождение полосы препятствий	
Упражнения на формирование осанки и координации (2ч)				
38	16.02	16.02	Упражнения с удержанием предмета на голове, Ходьба с заданной осанкой	
39	21.02	21.02	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	
Самостоятельная работа выполнению акробатических упражнений				
40	23.02	23.02	Отработка отдельных элементов в выполнении изученных упражнений. Разновидности кувырков, стойка на лопатках.	
41	28.02	28.02	Акробатические пирамиды – знакомство	
Акробатические упражнения (в процессе занятий)				
42	02.03	02.03	Гигиена, предупреждения травм на занятии по акробатике, врачебный контроль.	
43	07.03	07.03	Кувырок вперед (назад), «мост», шпагаты.	
44	09.03	09.03	Повторение акробатических упражнений	
45	14.03	14.03	Группировка сидя, лежа на спине, перекаты в группировке.	
46	16.03	14.03	Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).	
47	21.03	21.03	Кувырок вперед (назад) «мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки в положении стоя и сидя	
48	23.03	23.03	Элементы танцевальной и хореографической подготовки Парная акробатика: хваты, силовые упражнения, пирамиды	
49	28.03	28.03	Обучение акробатическим прыжкам с разбега	
50	30.03	30.03	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в	

			суставах	
51	04.04	04.04	Акробатические упражнения в соединении	
52	06.04	06.04	Акробатические упражнения в соединении	
53	11.04	11.04	Тестовые упражнения по оценке силы	
54	13.04	13.04	Тестовые упражнения по оценке скоростно-силовых способностей	
55	18.04	18.04	Повторение изученных акробатических упражнений	
56	20.04	20.04	Акробатические упражнения в соединении	
57	25.04	25.04	Акробатические упражнения в соединении	
58.	27.04	27.04	Открытое занятие для родителей	
ИТОГО: 58 занятий				

Средства необходимые для реализации программы:

Занятия проводятся в спортзале с установленными в нем снарядами и инвентарем по спортивной акробатике: - гимнастическая стенка, обручи, гимнастические маты, скакалки, гимнастические мячи, набивные мячи, мешочки для упражнений на осанку, гимнастические палки, гимнастические скамейки, скакалки, обручи

Методическое обеспечение

Формы занятий, планируемых по каждой теме или разделу: практические, теоретические, групповые и индивидуальные, эстафеты, самостоятельное выполнение заданий.
Тренировочное занятие проходит по типовой схеме:
- подготовительная (вводная) часть,
- основная часть,
- заключительная часть.

Освоение материала идет последовательно, но каждая ступень обучения предполагает повторение и закрепление уже пройденного материала, что развивает умения и навыки, закрепляет их на более высоком уровне. В каждый период обучения материал дается по основным разделам. Все разделы связаны между собой и в тоже время имеют конкретное содержание и задачи по формированию знаний, умений.
На занятиях спортивной акробатики теория и практика не отделимы. На практических занятиях обязательно отводится 5-7 мин. для теории.

Приемы и методы организации: практический (показ отдельных движений, комбинаций,) словесный (рассказ, беседа, объяснение); методы сравнения и анализа (показ, беседы, диалог); интенсивный (выполнение большого объема двигательных упражнений на занятиях);

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале на базе НОЧУ Начальная школа – детский сад №25 «Березка»

Список литературы

1. Гимнастика для детей младшего школьного возраста, Васильков Г. А
2. Спортивная акробатика: ООО «Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель», 2004. Мартен П. (Уроки спорта).
3. Поурочные разработки по физкультуре. Игровой подход. В.И. Ковалько. Москва. «ВАКО»

НШ-ДС №25 "Березка"