

РЕСПУБЛИКА КРЫМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА-ГИМНАЗИЯ,
ДЕТСКИЙ САД №25»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАССМОТРЕНО Педагогическим советом МБОУ «Школа гимназия, детский сад № 25» г. Симферополя От «18» 01.2023г. Протокол № 1	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Школа-гимназия, детский сад № 25 г. Симферополя _____ Л.С. Кремпович-Герасименко подпись «18» 01. 2023г. М.П.
---	--

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ, ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Акробатика»

Возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок реализации программы 1 год
Направленность: физкультурно-спортивное
Уровень: базовый
Составитель: Постникова Л.В, педагог дополнительного образования

г. Симферополь 2023г

Пояснительная записка

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ

Программа соответствует действующим нормативным правовым актам и государственным программным документам дополнительного образования:

- Статья 43 Конституции РФ гарантирует право на образование каждого гражданина.
- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный Закон от 24.07.1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
- Указ президента РФ от 07.05.2018 г. №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 г.»
- Национальный проект РФ «Образование», созданный по Указу Президента РФ Путина В.В от 07.05.2018. № 204
- Приказ правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-Р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 г.»
- Федеральный закон от 31.07.2020 г. №304-ФЗ о внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в РФ» 3 по вопросам воспитания обучающихся» гл. 10. ФЗ РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ст. 10 п. 2, ст. 23 п. 3, ст. 75»

Программа дополнительного образования «Акробатика» - физкультурно-оздоровительного направления **Актуальность** данной программы заключается в том, что она соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития современных детей.

Новизна программы состоит в том, что в ней большое внимание уделяется обучению детей не только элементам спортивной акробатики, но и формированию компетенций в области обеспечения безопасной жизнедеятельности.

В системе физического воспитания детей акробатика занимает особое место и является одним из основных средств формирования здорового образа жизни, физического развития, закаливания организма, двигательных умений и навыков. С помощью акробатики наиболее успешно развиваются не только умения владеть своим телом, управлять его движениями, (сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость), но и психологические свойства (воля, смелость, настойчивость, трудолюбие). Именно поэтому обучение спортивной акробатике позволяет успешно решать задачи гармонического развития детей любого возраста.

Педагогическая целесообразность программы обоснована её ориентацией на поддержку каждого воспитанника в его самопродвижении по индивидуальной траектории обучения.

Кол-во :102 часа,3 часа, Уровень программы - базовый.

В спортивно-оздоровительные группы принимаются все желающие заниматься спортивной акробатикой. Занятия лучше проводить в замкнутом пространстве, специализированном зале, с хорошей акустикой, для активного взаимодействия тренер – обучающийся – тренер. Желательно иметь условия проведения занятий, при которых возможна немедленная коррекция поведения (акцент на точное выполнение просьб, команд, требований педагога, с наиболее аргументированным объяснением этих требований, доступных для уровня учащихся данного возраста). В каждое занятие следует включать разнообразные упражнения на силу, гибкость, ловкость, быстроту, и проводить их игровым или соревновательным методом, рекомендуется, как можно шире использовать подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики, с различными предметами.

Хороший эффект дает соревновательный метод, так как для детей этого возраста характерно стремление выполнить упражнение лучше и быстрее товарищей, чтобы получить за это высшую оценку (похвалу тренера), быть первым в группе. При соревновательном методе повышается интерес к изучаемым упражнениям, воспитываются целеустремленность, настойчивость, инициатива.

В спортивно-оздоровительных группах проводятся теоретические занятия, необходимо напомнить учащимся о мерах профилактики травматизма в спортивном зале.

Учебная программа для учащихся спортивно-оздоровительной группы является единой и не зависит от пола занимающихся.

Основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые тренировочные занятия,
- самостоятельная работа занимающихся
- участие в мероприятиях.

План тренировочных занятий составлен в академических часах

Программа разработана для детей, подростков в возрасте от 7 лет до 12 лет. Период программы год 2022-2023г

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий.

1. Возраст обучающихся определяется годом рождения для зачисления в учебные группы.
2. Количество установленных в отделении учебных групп является минимальны.

Режим учеб но-тренировочной работы и требования

по физической и специальной подготовке

Этап подготовки	Год обучения	Минимальн. возраст для зачисления	Минимальн. /максимальное число обучающихся в группе	Кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической и технической подготовке
Спортивно-оздоровительный этап	1-й	7	15-20	3	Выполнение нормативов ОФП и СФП

Модель построения тренировки обучающихся

Компоненты подготовки		Спортивно-оздоровительный этап
Спортсмены	Новички 7-12 лет, годные по состоянию здоровья и допущенные врачом	
Группы подготовки	Спортивно-оздоровительная группа	
Педагоги	Учитель , владеющие методами отбора начальной подготовки и формирования мотивации и устойчивого интереса к регулярным систематическим занятиям спортивной акробатикой	
Основные методы тренировки	Игровой, равномерный, повторный	
Формы организации тренировочного процесса	Групповые	
Цель подготовки	Привлечение детей к регулярным систематическим занятиям физической культурой и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной акробатикой	
Основные задачи по видам подготовки:		
- нравственное воспитание	Формирование ценностного отношения к спорту; формирование нравственных качеств: трудолюбия, добросовестности, сознательности, дисциплинированности, организованности; воспитание чувства коллективизма и товарищества, культуры поведения	
- теоретическая подготовка	-Формирование знаний о виде спорта, его месте и значении в системе физического воспитания, правилах соревнований, содержании и организации занятий по спортивной акробатике.	
-психологическая подготовка	-Формирование мотивации к занятиям спортивной акробатикой, воспитание волевых качеств	
- физическая подготовка	-Укрепление здоровья и всесторонне физическое развитие на основе широкого применения общеподготовительных упражнений	
Медицинское и научно-методическое обеспечение	Этапное медицинское и педагогическое обследование физического развития и физической подготовленности	
Система контроля: - организации	Наполняемость учебных групп, систематичность и посещаемость занятий	

системы подготовки	
- физической подготовки	Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с требованиями программы

Цели и задачи:

Цель программы: увеличение двигательной активности детей школьного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к ЗОЖ, содействие всестороннему развитию личности ребенка посредством формирования физической культуры и подготовка к переходу на этап спортивной подготовки. Настоящая программа разработана на основе практических рекомендаций по составлению образовательных программ. Выполнение программы обеспечивает решение следующих взаимосвязанных задач:

Оздоровительные задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, повышение работоспособности обучающихся развитие и коррекция двигательных качеств;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания);
- снижение заболеваемости.

Образовательные задачи:

- изучение упражнений развивающего характера;
- ознакомление с техникой выполнения комплекса упражнений;
- знакомство и изучение основ гигиены, медицины, физической культуры и спорта;
- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;

Воспитательные задачи:

- развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся; формирование потребности в здоровом образе жизни; содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- социализация детей и подростков.

Развивающие задачи:

- развитие основных физических качеств: силы, ловкости, скорости, выносливости, быстроты реакции, гибкости.

Настоящая программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, теоретической, общефизической подготовке, специальной физической.

Вторая часть программы - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по часам и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления.

Ожидаемый результат:

- разносторонняя и повышенная физическая подготовленность дошкольников (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость и подвижность);
- сформированность начальных организационно – методических умений, необходимые для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, организационных навыков.
- Организованный спортивный досуг дошкольников;
- Снижение показателей заболеваемости дошкольников, увеличение показателя индекса здоровья.

Формы и методы работы.

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее развитие двигательного аппарата учащихся; воспитание и формирование акробатических, танцевальных, музыкальных способностей

Занятия включают чередование различных видов деятельности: тренировочные упражнения, специальные упражнения на развитие физических качеств, танцевальные элементы и движения с использованием гимнастических предметов, музыкально-ритмические упражнения и игры, творческие задания.

Организация учебных занятий по акробатике на современном этапе ее развития предусматривает широкий круг педагогических, учебно-методических, медико-биологических и научных мероприятий. Наряду с привитием специальных знаний, умений и навыков из области акробатики педагогические воздействия должны быть направлены на воспитание у занимающихся высоких морально-волевых качеств.

Особое значение имеет педагогический контроль за психологическим и функциональным организмом занимающихся.

Занятия по акробатике проводятся в условиях, недопускающих возникновения травм у занимающихся. Необходимо вести систематический контроль за местом, где проводятся занятия. Содержание мест занятий,

оборудования и инвентаря в хорошем состоянии, соблюдение санитарно-гигиенических норм имеют большое организующие и воспитательное значение для успешной работы.

В процессе занятий большое внимание следует обращать на обеспечение личной страховки. Кроме того, уже на самых ранних этапах обучения необходимо прививать у занимающихся навыки самостраховки, приучать их самостоятельно ориентироваться в пространстве

Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: знание терминологии акробатических и гимнастических упражнений, название снарядов оборудования, принципы страховки и самостраховки. Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие. С детьми проводятся беседы — диалоги, обсуждения, которые помогают развитию способности логически мыслить.

Процесс обучения в курсе акробатики в основном построен на реализацию дидактических принципов.

- *Принципы сознательности и активности* предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении акробатическими упражнениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.
- *Принцип наглядности* помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению акробатических связей. Принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.
- *Принцип систематичности* предусматривает непрерывность процесса формирования акробатических, гимнастических, танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения акробатических связей, танцевально-творческих заданий.
- *Принцип гуманности* в воспитательной работе выражает: безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка; глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей; создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения;
- *Принцип демократизма* основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

В курсе обучения акробатике применяются традиционные методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы.

Метод использования слова — универсальный метод обучения. с его помощью решаются различные задачи: объясняются элементарные основы подготовительных, специальных, базовых и вспомогательных упражнений; описывается техника движений; значение развития физических качеств, страховки и самостраховки. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

- рассказ,
- беседа,
- обсуждение,
- объяснение,
- словесное сопровожден

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения.. Всё это способствует воспитанию и формированию двигательного навыка; музыкальной памяти ; закрепляет привычку двигаться ритмично и пластично; выполнять упражнения четко и правильно; следить за страховкой и самостраховкой.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Этот метод целостного освоения упражнений, метод обучения (путём) *ступенчатый и игровой метод*.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, специальные, подготовительные, упражнения, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных акробатических упражнений, танцевальных движений с гимнастическими предметами Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Игровой метод используется при проведении акробатических и гимнастических эстафет, музыкально — ритмических игр, Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении

ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Для формирования положительных черт характера, нравственных качеств используются разнообразные методы: убеждение, оценка поступков (поощрение, похвала, осуждение, порицание), положительный пример детей и самого учителя, практическое приучение к правильным действиям и поступкам. Убеждение применяется в форме словесных воздействий (разъяснение, беседа). Пользуясь методом убеждения, разъясняются правила поведения, что побуждает детей к более осознанному их выполнению. Одобрение, похвала помогают ребенку преодолевать неуверенность в своих возможностях, устранять недостатки в поведении.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

Учебно-тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 34 недели (102 часа). Кол-во :102 часа,3часа, учебно-тренировочные занятия проводятся 2 раза в неделю.

Основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые тренировочные занятия,
- ,-самостоятельная работа занимающихся.

План тренировочных занятий составлен в академических часах.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН Кружок «АКРОБАТИКА»

№ п/п	Название раздела и дисциплин	всего	В том числе	
			Теоретическая часть	Практические занятия
1	Раздел 1 «АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ»	38	1	37
2	Раздел 2 «Ритмико-гимнастические упражнения»	32	1	31
3	Раздел 3 «Упражнения с гимнастическими предметами»	8	1	7
4	Раздел 4 «Творческая деятельность»	16	1	15
5	Раздел 5 «Подвижные игры»	8	1	7
	Итого;	102	5	97

Теоретическая часть

1. Физическая культура и спорт в России и мире.

Принципы физической подготовки по спортивной акробатике. Успехи российских спортсменов на международной арене.

2. История развития спортивной акробатики.

История зарождения спортивной акробатики в мире, России.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. .

4. Гигиенические знания и навыки

Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

5. Врачебный контроль, самоконтроль

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

6. Психологическая подготовка. Морально-волевой облик спортсмена.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортивной аэробикой: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости.

7. Оборудование и инвентарь

Зал. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля - учет тренировочных нагрузок, определение различных сторон подготовленности обучающихся, выявление возможностей достигнуть запланированного результата. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности обучающихся. Врачебный контроль. Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Планируемый результат : По общей физической подготовке: в течение года в соответствии с планом годового цикла сдавать нормативы, соответствующие возрасту и году обучения .

По специальной физической подготовке: выполнению специальных упражнений спортивной акробатики .

По специальной физической подготовке:

- Знать и уметь выполнять основные элементы техники в соответствии с программным материалом.

По психологической подготовке:

Ведение дневника самоконтроля.

- Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке:

- Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения

Информационно-методическое обеспечение

Перечень оборудования и наглядных пособий:

Методическое обеспечение.

- Наглядные пособия (*плакаты по физической подготовке схемы, графические изображения*)
- Стенка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая
- Комплект навесного оборудования
- Мячи: малый (мягкий).
- Скакалка детская
- Маты гимнастические
- Контейнер с комплектом игрового инвентаря

Занятия проводит учитель физической культуры

3. Методическая часть

Учебно-тренировочные занятия по спортивной акробатике могут проводиться с отступлением по возрасту в ту или иную сторону

Подготовка спортсменов строится на основе следующих методических положений:

- Использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности обучающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;
- Целевая направленность к мастерству путем неуклонного роста общей и специальной подготовки,
- Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе обучения;
- Стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдавать предпочтение упражнениям динамического характера, приучая обучающихся к различному темпу их выполнения,
- Поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

Моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе; Теоретическая подготовка - формирование у обучающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивной акробатике, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

Формы аттестации:

Проверка готовности к занятиям , умение правильно выполнять задания , выполнение нормативов, эстафеты.

1. Строевые упражнения: общее понятие о строе, построение по росту, равнение, повороты на месте. Разновидности ходьбы: на носках, пятках, в полуприседе, в полном приседе. Разновидности бега: с высоким подниманием бедра, с выносом прямых ног вперед, назад, правым боком - приставными шагами, левым боком - приставными шагами, спиной вперед, с поворотом на 360 (вокруг себя).
2. Лазание по наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке (поочередно перехватывая руки).
3. Легкоатлетические упражнения: прыжки в высоту с места и с разбега, прыжки в длину с места. Кросс 50 метров.
4. Подвижные игры: «Пятнашки», «Удочка», «Охотники и утки», «Горячая картошка», .

Специальная физическая подготовка:

1. **Упражнения для развития ловкости:**

- общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов: положения рук - в стороны, вперед, вверх, назад, перед грудью, к плечам, за голову; для ног - поднятие ноги вперед, в сторону, отведение ноги назад, прыжки на одной, двух и со сменой ног впереди, сзади; для туловища - наклоны вперед, в стороны, назад, повороты влево, вправо.
- упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, в стороны, назад, повороты туловища влево и вправо.
- прыжки: ноги вместе - ноги врозь, на правой, на левой, ноги скрестно, с поворотами.
- ходьба с различным положением рук; разновидности прыжков со скакалкой: на одной, на двух, со сменой ног, руки скрестно и др.
- броски и ловля мяча

2. Упражнения для развития гибкости:

- из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, тоже, но захватив руками голени, грудью коснуться колен;
- из седа на полу наклоны вперед, грудью касаться колен;
- упражнения с гимнастической палкой: выкруты в плечевых суставах;
- у гимнастической стенки, подняв одну ногу на уровень пояса, наклоны вперед (касаясь грудью колена поднятой ноги) и наклоны к опорной ноге (касаясь руками пола);
- мост из положения лежа на спине;
- полушпагат на левую и правую ногу;
- стоя у гимнастической стенки – махи правой, левой, в направлении – вперед, назад, в сторону в (вправо, влево)

3. Упражнения для развития силы и быстроты:

- напряженное сгибание и разгибание фаланг пальцев и рук в целом;
- поднятие и опускание (медленно и быстро) прямых рук вверх, вперед, в стороны, тоже, но с гимнастической палкой;
- сгибание и разгибание рук в упоре на возвышенности =50 см.;
- приседания – ноги врозь и вместе;
- подтягивание в висе лежа;
- вис на перекладине
- лазание по гимнастической стенке на скорость;
- из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки скрестно перед грудью, - наклоны вперед и разгибание туловища (выполнять медленно и быстро);

- лежа на спине, поднимание прямых ног до касания опоры за головой и возвращение в исходное положение (быстро и медленно);
- прыжок в длину с места, бег на месте, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад

Техническая подготовка (специальная двигательная подготовка – СДП)

1. Хореография:

- движения свободной пластики (разновидности ходьбы, волны и взмахи руками),
- общеразвивающие упражнения (бег, движения в ускоренном темпе для свободных звеньев тела, маховые движения св. звеньев тела, упражнения на расслабление и приведение организма в относительно спокойное состояние;
- равновесия: переднее, заднее, боковое;
- повороты: на двух ногах спиральные;
- прыжки: толчком двумя; подбивной;
- полуакробатические соединения: стойки, перекаты;
- ритмика: , разновидности шагов и бега с хлопками
- элементы спортивного гимнастического стиля: упражнения в динамическом и статическом характере, в позах (на спине, животе, в седе);

2. Акробатические упражнения:

- Группировка - стоя, сидя, лежа;
- перекаты вперед, назад, в стороны;
- кувырок в группировке вперед и назад;
- стойка на лопатках с опорой руками;
- равновесие на одной ноге – «ласточка»

Примерные соединения: из основной стойки - «ласточка» - упор присев - группировка - перекат назад в стойку на лопатках; из положения лежа на животе - перекал в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги - «мост»; «полушпагат», сед ноги врозь - наклон вперед зафиксировать 3 сек, грудью коснуться пола

4. Восстановительные мероприятия

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, . .

Система профилактико - восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого - педагогического и медико-биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное распределение нагрузок в макро -мезо - и микро-циклах.
2. Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочных занятий.
3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
6. Адекватные интервалы отдыха.
7. Упражнения для активного отдыха. На расслабление и восстановление дыхания.
8. Корректирующие упражнения для позвоночника и спины

Психологические средства восстановления.

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
3. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоени

Гигиенические средства восстановления.

1. Рациональный режим дня
2. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток.
3. Гигиенические процедуры.
4. Удобная обувь и форма
5. Педагогический и врачебный контроль

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля - учет

тренировочных нагрузок, определение различных сторон подготовленности обучающихся, выявление возможностей достигнуть запланированного результата. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности обучающихся

Врачебный контроль

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Литература

- . Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
- Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
- Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
- Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» (М.: Новая школа, 1998)
- Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)
- Шершнев В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2008) Коркин В.П. Начинать с акробатики. – М.: Физкультура и спорт. 1971.
- Коркин В.П. Акробатика для спортсменов. М.: Физкультура и спорт 1974.
- Классификационная программа по акробатике категории «Б» - М.: Госкомспорт, 1984.
- Николаев Ю.К. Акробатика в пионерском лагере. М.: Просвещение, 1966.
- Спортивная акробатика : Учебник для институтов физкультуры Под ред. В.П. Коркина – М.: Физкультура и спорт, 1981
- Соколов Е.Г. Акробатическая подготовка студентов,- М.: Физкультура и спорт, 1968.
- Общая физическая подготовка:

Информационные ресурсы

- "<http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/prezentatsiya-vidy-sporta-k-zanyatiyam-po-fizicheskoi-kulture>" > Презентация "Виды спорта" к занятиям по физической культуре
- "<http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/diagnostika-dlya-kruzhka-%C2%AB-shkola-zdorovya%C2%BB>" > ДИАГНОСТИКА ДЛЯ КРУЖКА « ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»
- [www. it-n.ru](http://www.it-n.ru)

- www.eidos.ru
- www.ipkps.bsu.edu.ru
- www.ug.ru
- abc.vvsu.ru/dis_all.asp
- Информация по физической культуре
- school-collection.edu.ru

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	тема	Модуль рабочей программы воспитания «Школьный урок	час ы	Дата провебдения			
				1- гр		2-гр	
				план	фа кт	пла н	фа кт
1	Подскоки бег с захлестом	День	3				

	голени назад , висы на гимнастической лестнице с заданиями Разновидности ходьбы и бега в сочетании с движением рук	солидарности в борьбе с терроризмом					
2	Различные способы построения :парами,в круг и врасыпную пружинистые движения с наклонами головы ,прыжки на месте		3				
3	Лазание по гимнастической лестнице, подвижные игры различной направленности		3				
4	Ритмичная ходьба по одному и парами ,ходьба с высоким подниманием колен и подскоки выполнение ритмических хлопков и пружинок ,силовые упражнения		3				
5	Прыжки эмитируя движения животных, упр. на растяжку полумостик перекаты в право и лево лазание по гимнастической лестнице вис на ней	День учителя	3				
6	Танцуем сидя ,растяжка упр. на гибкость подвижная игра ,построение в шеренгу и перестроение в колонну ,бег		3				

	с изменением темпа движений						
7	Подскоки и бег, упражнения на гибкость упражнения мостик ,складка березка , ОФП	День отца	3				
8	упражнения на координацию наклоны повороты прыжки ,комплекс ОФП и СФП	День памяти жертв политических репрессий	3				
9	Движения хореографии : выставление ноги на носок вперед и по всем направлениям. Движение рук в сочетании с движениями ног	День народного единства	3				
10	Упражнения на гибкость и силовые статистические позы полумостик ,плуг, складка		3				
.11	Согласование движений рук и ног в ходьбе, ритмичный бег изменяя направление по сигналу		3				
.12	Перестроение по ориентирам акробатические элементы перекаты –в сторону ,вперед, назад Упражнения на растяжку ,гибкость(мостик ,березка,		3				

	складка)						
13	Тестирование ,диагностическое обследование	Битва за Москву .Международн ый день добровольцев	3				
14	Позиции рук и ног , полоса припятствий ,силовые упражнения разновидности построений и перестроений	День конституции Российской Федерации	3				
15	Круговая тренировка на развитие силы и координации движений, скоростно-силовых качеств		3				
16	Разновидности ходьбы,ритмический бег перестроения в движении	День спасателя	3				
17	Приседы и полуприседы в сочетании с наклонами упр. На равновесие	Рождество Христово	3				
18	Махи ногами из различных исходных положений лежа на животе, перекаты из различных исходных положений		3				

19	Сочетание беговых и прыжковых упражнений подвижная игра	«Татьянин день» (праздник студентов)	3				
20	Висы на гимнастической лестнице с подниманием согнутых ног до груди		3				
21	Выполнение акробатических упр. Качалочка ,березка ,рыбка,велосипед	День русской науки	3				
22	Упражнения силовой подготовки в парах на укрепление мышц спины и пресса		3				
23	Упр. На координацию кувырок. Вперед всед		3				
24	Упр. Кувырок назад в упор присев ОФП и СФП для укрепления мышц		3				
25	Висы лазания по гимнастической лестнице ,поднимание ног и разведение ног в висе		3				
26	Упр.на гибкость и растяжку (мостик, рыбка, складка, шпагат)		3				
27	Прыжковая подготовка, упражнения на равновесие .Подвижные игры с элементами акробатики		3				

28	Кардио тренировка, упражнения на гибкость и растяжку ОФП		3				
29	Танцевальные упр. Базовой аэробики элементы хореографии Элементы классической хореографии(позиции рук ,ног ,удерживания		3				
30	Полоса препятствий с лазанием ,перекатами, перепрыгиванием и кувырками		3				
31	Силовые упражнения на укрепление мышц пресса и спины, подвижная игра		3				
32	Хореографическая подготовка позиции рук и ног, разновидности ходьбы и бега с разными заданиями		3				
33	Акробатические упражнения : кувьрки ,стойки на голове и руках ,колесо		3				
34	Итоговое занятие		3				

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 680520180065859554254988318067914125794009671673

Владелец Кремпович-Герасименко Людмила Сергеевна

Действителен с 06.12.2022 по 06.12.2023