

Департамент образования администрации г. Перми
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества» г. Перми»

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 1
«30» августа 2021 г.



Утверждаю
Директор МАУ ДО «ДД(Ю)Т»

Н.М.Рослякова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Акробатика для дошкольников»

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Автор-составитель:

Паршаков М.С.

педагог дополнительного образования

Консультант:

Ядрышникова И.Ю.

Заместитель директора по УВР

Пермь 2021

Содержание

Введение	3
1. Пояснительная записка	4
1.1 Актуальность программы	4
1.2 Цель и задачи программы	4
1.3 Организация образовательного процесса	5
1.4 Условия реализации программы	9
1.5 Прогнозируемые результаты	10
1.6 Критерии эффективности реализации программы	11
2. Учебный план	12
3. Содержание программы	13
Список литературы	17

Введение

Слово «акробат» произошло от греческого «акробатэс» – поднимающийся вверх или тот, «кто ходит высоко». Первоначально слово означало - «канатный плясун», а потом им стали называть всякого искусника в проявлении своей силы и ловкости. Доступность и эмоциональность акробатических упражнений позволяют широко использовать их на занятиях с детьми, начиная с дошкольного возраста.

На основе применения акробатических упражнений можно обеспечить разностороннее развитие двигательных способностей детей, в том числе и их двигательную координацию.

В процессе использования акробатических упражнений идет развитие:

- мышечной силы;
- быстроты движения;
- двигательной реакции;
- выносливости к мышечной работе;

Формируются также и личностные свойства (уверенность в своих силах, целеустремленность, самодисциплина и др.).

Необходимо отметить, что проблема разработки и научного обоснования акробатических средств развития координационных способностей является достаточно актуальной, т.к. в современном обществе невозможно говорить о существовании единой концепции акробатической подготовки в спорте, педагогических методик и технологий, обеспечивающих эффективное развитие способностей.

В теории и методике физического развития личности раскрывается понятие «координация» как определенный вид согласования или соподчинения движения, их организация в процессе воспроизведения новых двигательных действий.

Являясь сложной системой навыков, координационные способности реализуются при успешном взаимодействии целого ряда биологических систем в организме человека. При координации задействуются двигательная, зрительная, слуховая, вестибулярная, тактильная, проприорецептивная, интерорецептивная, осязательная, обонятельная системы человека. Координационные способности фундаментально изучены и представлены в трудах исследователя В.Н.Платонова. Сложность функционирования координационных способностей обуславливает трудность их формирования и развития.

Предлагаемая программа рассчитана на детей 4-6 лет, занимающихся в подготовительной группе образцового детского коллектива ансамбля эстрадно-спортивного танца «Танц-класс» имени Б.Ф.Кадыкова, в основе творческой деятельности которого лежит серьезная спортивная (акробатика, гимнастика) и хореографическая подготовка.

1. Пояснительная записка

1.1 Актуальность программы

Актуальность программы заключается в том, что она отвечает социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития детей, их приобщения к занятиям физической культурой с раннего возраста. *Значимость программы* еще и в том, что в ней особое внимание уделяется формированию у учащихся знаний в области обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Занятия акробатикой позволяют качественно развивать физическую форму детей - быстроту, силу, ловкость, гибкость, вестибулярную устойчивость; формируют навыки самоконтроля и саморегуляции; совершенствуют координацию и точность движений. В процессе занятий происходит самоутверждение личности, проявляются индивидуальные способности, влияющие на эффективность в достижении результата.

Акробатические упражнения положительно влияют не только на двигательные способности физических качеств, но и на улучшение телосложения, на выработку правильной осанки – что особенно важно, так как в более позднем возрасте исправить ее дефекты значительно труднее.

Акробатические упражнения предупреждают травматизм, так как учат владеть своим телом, группироваться при падении во время двигательной активности, пропагандируют здоровый образ жизни. Акробатика приобщает к творчеству, воображению, фантазии и импровизации, в ходе чего у ребенка формируется адекватная оценка и самооценка.

Использование акробатических упражнений дает не только возможность обогатить и расширить круг доступных ребенку движений, но и формирует устойчивый интерес и желание заниматься спортом, формируются навыки обращения со спортивным оборудованием (ленточки, обручи, мячи, скакалки, гимнастическая скамейка и т.д.).

Работа базируется по принципу дидактики «от простого к сложному» и принципу оздоровительной направленности: правило – «не навреди здоровью», разнообразие и новизна в подборе акробатических упражнений.

Программа имеет физкультурно-спортивную и художественную направленность.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: содействие раскрытию спортивного и творческого потенциала детей дошкольного возраста через занятия спортивной акробатикой.

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование представлений о гигиене и здоровом образе жизни;
- ознакомление с правилами соблюдения техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- освоение техники выполнения простых акробатических упражнений.

Развивающие:

- развитие творческих способностей;
- развитие внимания, сосредоточенности, самоконтроля;

- развитие физических качеств и двигательных способностей (ловкость, сила, гибкость, быстрота реакции, прыгучесть, координация движений, ориентирование в пространстве).

Воспитательные:

- формирование устойчивого интереса к занятиям акробатикой;
- формирование морально-волевых качеств - самодисциплины, ответственности, силы воли;
- развитие навыков доброжелательного общения в коллективе.

1.3 Организация образовательного процесса

Программа рассчитана на два года обучения для детей в возрасте 4-6 лет и знакомит учащихся с первоначальными элементами акробатики. В подготовительные группы принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Для учащихся данного возраста и обеспечения на учебных занятиях безопасных условий оптимальным количеством детей в группе является 10-15 человек. Средний по количеству состав группы при высокой двигательной активности учащихся позволяет педагогу минимизировать возможность травматизма и уделять индивидуальное внимание каждому ребёнку.

Занятия имеют практикоориентированный характер, проводятся в спортивном или хореографическом зале два раза в неделю. Продолжительность занятия – 45 минут. Общее количество учебных часов в год – 72, за два года – 144 часа. Недельная нагрузка на одного ребёнка в соответствии с учебным планом не превышает требований санитарно-гигиенических норм.

Специальные требования к занятиям: размеренность и оптимальность физических нагрузок в соответствии с возрастными, физическими и индивидуальными особенностями учащихся. Запрещены упражнения, влекущие большую нагрузку на позвоночник.

Первостепенная роль на занятиях по акробатике отводится безопасности и предотвращению вреда здоровью учащихся. Поэтому требуется дополнительное, проверенное спортивное оборудование, постоянный контроль со стороны педагога и индивидуальный подход к каждому ребёнку. Содержание программы направлено, прежде всего, на сохранение и укрепление здоровья; укрепление мышечного корсета; формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия.

Эффективность учебного процесса обеспечивается ведущим видом деятельности ребенка-дошкольника – игрой. Насыщение занятия игровыми упражнениями позволяет усилить заинтересованность ребенка в занятиях, а, соответственно, помогает полнее и всестороннее решить поставленные задачи.

Комплексы игровых упражнений могут быть включены в различные части занятия: в разминку или основную часть.

На занятиях очень важны дисциплина, концентрация внимания и сосредоточенность. Основными методами обучения являются *показ* техники выполнения упражнений и *рассказ*. Посредством этого у детей создаются двигательные представления. *Показ и рассказ* осуществляются по ходу выполнения упражнений, что способствует повышению интереса у детей к спорту, правильному выполнению спортивных элементов и связок, увеличивает моторную плотность занятий и обеспечивает решение задач в более короткое время.

Для освоения акробатического упражнения предлагается ряд подготовительных действий, которые помогут детям правильно и быстро освоить движение. Упражнения подбираются таким образом, чтобы сохранилась поэтапность их выполнения в процессе обучения. Целесообразно подбирать хорошо знакомые ребенку движения и только одно-два давать для разучивания.

Уровень физической нагрузки упражнений выбирается с учётом индивидуальных и возрастных особенностей детей. Индивидуальный подход базируется на личностно-ориентированном подходе, при помощи создания педагогом «ситуации успеха» для каждого учащегося, таким образом, данная методика повышает эффективность и результативность образовательного процесса. Подбор заданий осуществляется на основе метода наблюдения педагогом за практической деятельностью учащихся на занятии.

Также учитываются следующие факторы:

- степень сформированности навыков и умений;
- рациональное использование инвентаря и адаптация упражнений для его применения;
- постепенное увеличение нагрузки упражнений;
- методы, максимально приближенные к игровым действиям, более успешно применимым в дошкольном возрасте.

Основной формой организации образовательного процесса является групповое учебное занятие. В процессе обучения обязательны контрольные испытания по выполнению акробатических упражнений. В середине учебного года проводятся открытые занятия для родителей, а в конце года – зачетное занятие.

Структура занятия включает три основные части:

- подготовительная;
- основная;
- заключительная.

Подготовительная часть занятия

Общим назначением подготовительной части является подготовка организма учащегося к предстоящей двигательной деятельности.

Конкретными задачами этой части являются:

- организация группы на предстоящую деятельность;
- повышение внимания и эмоционального состояния учащихся;
- умеренное разогревание организма.

Основными средствами подготовительной части являются:

- строевые упражнения;
- различные виды ходьбы и бега;
- несложные прыжки;
- упражнения на внимание и быстроту реакции.

Все эти упражнения используются в умеренном темпе и направлены на подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Методические особенности подготовительной части: продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

Основная часть занятия

Основная часть занятия включает: изучение, отработку, совершенствование тех или иных акробатических элементов.

Упражнения включаются с целью развития подвижности, гибкости и эластичности позвоночника и суставов, совершенствования координации и точности выполнения движений.

Задачами основной части являются:

- развитие и совершенствование основных физических качеств;
- формирование правильной осанки;
- воспитание морально-волевых качеств;
- освоение основных прикладных навыков;
- изучение и совершенствование специальных упражнений акробатики.

Содержание основной части занятия:

- акробатические упражнения;
- группировки, перекаты, кувырки и упражнения на матах;
- растягивания и расслабления;
- специальные упражнения для формирования правильной осанки;
- равновесия;
- ритмические, прикладные упражнения;
- специальные виды ходьбы и бега.

Для того чтобы избежать перегрузки, нужно своевременно определить степень утомления каждого ребенка и, если нужно, снизить нагрузку. Недостаточная нагрузка также не побуждает к высокой активности и не дает положительных результатов.

К основным методам обучения относятся: показ техники упражнений и рассказ.

Посредством этого у детей создаются двигательные представления о движениях. Для освоения акробатического упражнения предлагается ряд подготовительных действий, которые помогут детям правильно и быстро освоить движение. Упражнения подбираются таким образом, чтобы сохранилась поэтапность их выполнения в процессе обучения, от простого к сложному. В начале основной части происходит отработка знакомого материала, а в конце – разучивание и корректировка новых элементов.

Заключительная часть занятия

В заключительной части постепенно снижается нагрузка и подводятся итоги проделанной работы. Применение упражнений на расслабление ног и рук, а также восстановительные процессы в мышцах. Учитывая большую нагрузку на мышцы рук и ног, целесообразно научить детей простейшим приемам самомассажа. Для успокоения нервной системы применяются спокойные игры, плавные и мягкие движения руками.

Основные задачи:

- постепенное снижение нагрузки;
- краткий анализ работы,
- подведение итогов.

На эту часть отводится 5-10% общего времени.

Содержанием заключительной части является:

- различные формы ходьбы;
- упражнения на расслабления;

- плавные движения руками;
- несложные, спокойные упражнения на связь движений;
- малоподвижные игры;
- короткие беседы.

Методические особенности. В заключительной части проводится краткий разбор достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у учащихся чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Замечания и советы по поводу недостаточно освоенных движений помогает учащимся сосредоточить на них внимание на следующем занятии. А также педагогом может быть предложено домашнее задание для продолжения отработки выполняемых на занятии упражнений.

Формы занятий

- типовое занятие – получение знаний для правильного и безопасного выполнения акробатических элементов; формирование акробатических умений и навыков;
- практическое занятие – отработка техники исполнения акробатических элементов;
- контрольное занятие – направлено на отслеживание результативности образовательного процесса, анализ обучения учащихся за определенный период;
- итоговое занятие – открытое занятие, зачёт.

Формы работы с родителями

Реализация программы предполагает использование разнообразных форм сотрудничества с родителями:

- вводное и итоговое занятие с приглашением родителей;
- родительские собрания;
- тематические праздники;
- участие родителей в подготовке к концертным выступлениям;
- творческие отчеты для родителей;
- совместные выездные мероприятия.

Возрастные особенности детей дошкольного возраста

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Именно в этом возрасте ребенок обладает отличной мышечной памятью. Он схватывает на лету самую суть движений, способен копировать показанные ему упражнения.

Младший дошкольный возраст характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. Повышается активность ребенка, усиливается ее целенаправленность, более разнообразными и координированными становятся движения. Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста настолько велика, что врачи и физиологи называют этот период «возрастом двигательной расточительности». Учитывая явления акселерации, рекомендуется начинать занятия как можно раньше, так как высокая пластичность нервной системы в данном возрасте способствует лучшему и быстрому освоению новых упражнений, иногда даже сложных.

С 3-4 лет происходят существенные изменения в характере и содержании деятельности ребенка. Самым главным новообразованием этого возраста является стремление детей к самостоятельности. Ребенок часто заявляет: «я сам», «я хочу», «я не буду это делать». Гибкая тактика мотивации к деятельности является одним из основных условий, способствующих развитию творческого потенциала.

Уже в 4-е года дети обладают достаточно высоким уровнем психического развития. Особенно ярко выражены - эмоциональность и непосредственность. Внимание относительно устойчиво в этот период у детей и поэтому необходима частая смена упражнений. Навыки у детей 4-х лет непрочны. Вариативность пройденного материала поможет успешно без потери интереса закрепить навыки. Развитие опорно-двигательной системы ещё не закончено. У ребёнка этого возраста позвоночник гибок, легко подвержен деформации. Это необходимо учитывать, определяя физическую нагрузку для каждого ребёнка. Детям дошкольного возраста легче, чем детям школьного возраста, даётся развитие гибкости, растяжки, координации движений

Ближе к 6-и годам у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения, развиваются физические качества, что способствует выполнению составных акробатических элементов (связок).

Условия приёма в подготовительную группу

В группу принимаются дети в возрасте от 4 до 6 лет с хорошими физическими данными, имеющие медицинскую справку об отсутствии ограничений для занятий акробатикой.

Основными требованиями к занятиям являются: регулярное посещение занятий, настойчивость, трудолюбие, добросовестность, доброжелательное отношение друг к другу.

На занятия дети приходят в спортивной форме. Форма должна быть чистой, удобной, достаточно эластичной, чтобы не сковывать движения и побуждать красиво двигаться, сохранять правильную осанку. Гимнастический купальник подойдет для занятий девочкам, а шорты в сочетании с майкой могут служить спортивным костюмом для мальчиков. Заниматься лучше в чешках, носочках или босиком. Длинные волосы, чтобы не мешали выполнять упражнения необходимо собрать в пучок на затылке. Единая форма подтягивает детей, помогает педагогу быстрее организовать группу, имеет большое гигиеническое и воспитательное значение.

1.4. Условия реализации программы

Материально-технические:

- спортивный или хореографический зал, хореографические станки, зеркальная стена, гимнастическая стенка, маты гимнастические, камеры для прыжков, батут;
- раздевалки;
- форма для занятий.

Кадровые:

- педагог, владеющий методикой работы с детьми дошкольного возраста.

Методические:

- программа, методические разработки, специальная литература;

Информационные:

- видеоматериалы, internet.

Методы обучения

Словесный метод, с его помощью раскрывается содержание акробатических упражнений, объясняется техника выполнения отдельных элементов и связок и пр.

Метод наглядного восприятия способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.

Метод практического обучения направлен на освоение основных умений и навыков, связанных с акробатической подготовкой.

Эффективность занятий оценивается педагогом в соответствии с программой исходя из того, освоил ли ребёнок за учебный год все то, что должен был освоить. В повседневных занятиях самостоятельная отработка детьми простых акробатических элементов позволяет педагогу оценить, насколько понятен учебный материал, при необходимости внести соответствующие изменения.

Важным параметром успешного обучения является устойчивый интерес к занятиям, который проявляется в регулярном посещении занятий каждым ребёнком, стабильном составе группы. Эти показатели постоянно анализируются педагогом и позволяют ему корректировать свою работу. В конечном итоге, успех обучения характеризуется успешной сдачей зачетного занятия, где учащиеся могут показать достигнутый уровень обучения и попасть в основной состав ансамбля.

1.5. Прогнозируемые результаты

К концу 1 года обучения учащиеся должны:

Знать:

- Правила поведения и технику безопасности на занятиях в спортивном (хореографическом) зале.
- Спортивные термины (складочки сидя, коробочка, шпагат).
- Простейшие акробатические элементы (группировка, выпады, прыжки, наклоны, ходы, подскоки).

Уметь:

- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
- Правильно выполнять упражнения на растяжку и гибкость (складочки сидя, складочки ноги вместе и врозь, шпагаты, «коробочка», «птичка», мост из положения лежа, выпады, поднимание ног лежа и др.).
- Правильно выполнять общеразвивающие упражнения (приседание на двух ногах, прыжки на двух и одной ногах, ходьба и прыжки в приседе, выпрыгивания).
- Четко выполнять строевые упражнения.
- Точно выполнять упражнения под счет.
- Точно выполнять акробатические элементы (мостик, кувырок боком, стойка на руках у стенки и др.).
- Доброжелательно общаться со своими сверстниками в группе.

К концу 2 года обучения обучающиеся должны:

Знать:

- Правила поведения и технику безопасности на занятиях в спортивном (хореографическом) зале.
- Спортивные термины (складочки стоя, мост из положения стоя, прыжки).
- Простейшие акробатические элементы (группировка, выпады, прыжки, наклоны, ходы, подскоки, кувырки).
- Последовательность и точность исполнения элементов в разминке.

Уметь:

- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
- Выполнять правильную последовательность элементов в разминке.
- Правильно выполнять упражнения на растяжку и гибкость (мост из положения стоя с подъёмом, наклоны назад на коленях).
- Точно выполнять акробатические элементы (группировка, кувырки боком, вперед, назад, стойка на руках, стойка на лопатках).
- Правильно выполнять заданную акробатическую комбинацию.
- Правильно выполнять силовые упражнения («пистолеты», удержание упора лежа).
- Уметь анализировать результаты своей деятельности.

1.6. Критерии эффективности реализации программы

- Удовлетворённость всех субъектов образовательного процесса качеством и результатами обучения;
 - активность и инициативность учащихся в процессе освоения программы;
 - стабильная посещаемость;
 - сформированность детского коллектива.

2. Учебный план

	Наименование темы	Количество часов	
		1 год обучения	2 год обучения
1.	Введение в программу. Правила техники безопасности на занятиях в спортивном (хореографическом) зале, правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений, соблюдение правил безопасности на дороге и в общественном транспорте.	1	1
2.	Общая и специальная физическая подготовка.	39	35
3.	Акробатическая подготовка	30	34
4.	Итоговое занятие.	2	2
	Итого:	72	72

3. Содержание программы

Теоретическая часть программы содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания начальной терминологии, которая представляет систему специальных терминов используемых для краткого объяснения акробатических упражнений, определение общих понятий, название инвентаря и оборудования.

В практическую часть входит перечень умений и навыков базовой акробатики.

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся, коррекцию двигательных нарушений и формирование позитивной эмоциональной и морально-волевой сферы. В целом, учебно-тренировочный процесс складывается из элементов физической, технической и психологической подготовки.

Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие физических качеств (сила, гибкость, быстрота, выносливость, ловкость) и совершенствование функциональных возможностей организма, которые способствуют повышению работоспособности и быстрому усвоению акробатических упражнений.

Техническая подготовка направлена на освоение правильной техники выполнения акробатических упражнений, элементов и соединений; формирование и совершенствование конкретных двигательных навыков с обучением конкретным двигательным действиям; формирование стиля и манеры выполнения специальных упражнений;

Психологическая подготовка способствует развитию и совершенствованию психических функций и качеств - трудолюбия, целеустремлённости, инициативы, смелости, решительности, дисциплинированности, настойчивости и самообладания; формированию и развитию зрительной, мышечно-двигательной и вестибулярной чувствительности (интенсивность, распределение, переключение, устойчивость); формированию навыков самоконтроля и саморегуляции. Помогает своевременно сосредоточиться, мобилизовать психику, физические и технические возможности для наиболее успешного выполнения отдельных упражнений, связок, комбинаций.

В акробатике на начальном этапе обучения изучаются и применяются базовые акробатические элементы, так называемые одиночные (индивидуальные) упражнения.

В группу одиночных (индивидуальных) упражнений входят *прыжковые и статические* элементы. Они связаны с выполнением полных и частичных вращений вокруг фронтальной, переднезадней и вертикальной осей, а также сохранением равновесия в определенных позах. В связи с этим выделяются подгруппы упражнений статического и динамического характера.

К группе статических упражнений относятся:

- *мосты и шпагаты* – наиболее простые с точки зрения биомеханических условий сохранения равновесия, в них используется большая площадь опоры и относительно низкое расположение общего центра масс тела. В то же время, для исполнения их требуется высокий уровень подвижности в суставах;
- *стойки* – упражнения, связанные с сохранением вертикального положения тела «вверх ногами» в различных условиях опоры: кистями, предплечьями, головой, грудью и др. За счет разных способов прихода в положение стойки, форм и способов удержания, сходов с нее и соединения с другими элементами можно создать большой ряд упражнений различной физической трудности и координационной сложности и, соответственно, меньшей или большей доступности для конкретного учащегося;
- *равновесия* – упражнения, для которых основой является сохранение определенной позы на одной ноге при разных положениях ноги свободной. При этом требуется хорошая вестибулярная устойчивость;

- *упоры* – определенные фиксированные позы при низком расположении общего центра масс, но высоком, над опорой, расположением плеч. Трудность их различна: наиболее легки смешанные упоры (упор лежа или упор стоя на коленях), значительно труднее такие, в которых требуется проявление силы и гибкости при одновременном силовом напряжении (упор углом, упор высоким углом).

Для упражнений динамического характера, которые могут выполняться на месте или в движении, главной характерной особенностью являются «переворачивания» в определенном направлении и с обусловленным количественным выражением его: вперед, назад и в сторону, полуоборотом и полным вращением, с отталкиванием и без отталкивания руками, а также с сохранением заданной позы или изменением ее.

К ним относятся:

- *перекаты и кувырки* – вращательные движения с последовательным касанием опоры при частичном или полном переворачивании через голову; могут выполняться в группировке и, согнувшись или прогнувшись в полетной фазе, когда выполняются прыжком или с разбега;
- *полуперевороты* – движения с частичным вращением тела и переходом из одного положения в другое, как правило, со сменой стоек; например, из стойки на руках медленный переворот вперед в стойку руки вверх и пр.
- *перевороты* – наиболее разнообразный вид упражнений, включающий полное вращение через голову, но разделенный промежуточной опорой руками или руками и головой, одной рукой.

Конкретный перечень базовых акробатических упражнений определяет в каждой учебной группе педагог в зависимости от уровня физической готовности детей к их освоению.

1 год обучения

Тема 1.

Введение в программу. Правила техники безопасности на занятиях в спортивном (хореографическом) зале, правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений, соблюдение правил безопасности на дороге и в общественном транспорте.

Тема 2.

Общая и специальная физическая подготовка. Освоение основных общеразвивающих упражнений для развития физических качеств. Отработка элементов постановки корпуса, ног, рук, головы.

Упражнения: марш, ходьба на носках и на пятках, полуприседания мягкие и рывковые, ходьба в приседе, стойка на носках, скрестный поворот; отработка ритмичного и чёткого шага.

Упражнения для рук: сжимание пальцев в кулак и разжимание, волны кистями рук, вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; поднимание и опускание плеч, встряхивание рук, сгибание в локтях, хлопки в ладоши, "мельницы", положение рук на талии, положение рук в парах, положение "лодочка", "воротца".

Упражнения для развития шага: движения стопой «на себя - от себя», вращения стопой, складочки сидя ноги вместе и врозь, шпагаты.

Упражнения для развития гибкости корпуса: наклоны вперед и в сторону, наклоны и полуповороты, повороты и наклоны головы, переводы головы справа налево через низ,

поднимание и опускание плеч, «коробочка», «корзиночка», «стульчик», «лодочка», «кошечка», «кораблик», мост из положения лежа, выпады, поднимание и удержание ног лежа на спине.

Упражнения для развития выворотности: «лягушка».

Упражнения для развития прыжка: приседание на двух ногах, прыжки на двух и одной ноге, прыжки в приседе, выпрыгивания, поднимание таза из упоров лежа.

Виды бега: легкий бег, бег с высоким подниманием колена (носок вытянут), мелкий бег на полупальцах, бег стремительный, широкий.

Упражнения на развитие координации: различие правой и левой ноги, правой и левой руки, поклон, выведение ноги вперед, в сторону на носок или на пятку, выпады вперед и в стороны, притопы, прыжки "лягушки", перескоки с ноги на ногу, перестроения, повороты, вращения, построение в шеренгу, в колонну по два.

Тема 3.

Акробатическая подготовка.

Упражнения, направленные на формирование правильных исходных положений, работу двигательного аппарата, укрепление отдельных групп мышц и увеличение подвижности суставов:

- стойка на лопатках: согнув ноги, прямая; прямая с опорой о пол;
- стойка на руках: полустойка, стойка махом;
- равновесия: «ласточка», «фронтальное равновесие», боковое равновесие;
- мосты: из исходного положения лёжа на спине;
- шпагаты: правой левой ногой, поперечный;
- упоры: упор лёжа;
- перекаты, кувырки: группировка сидя, тоже в положении приседа, тоже в положении лёжа на спине; перекаты назад и вперед из упора присев в группировке, кувырок боком. Разучивать перекаты и кувырки лучше на мягкой опоре.

Тема 4.

Итоговое занятие. Зачет.

2 год обучения

Тема 1.

Введение в программу. Правила техники безопасности на занятиях в спортивном (хореографическом) зале, правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений, соблюдение правил безопасности на дороге и в общественном транспорте.

Тема 2.

Общая и специальная физическая подготовка. Освоение основных общеразвивающих упражнений для развитие физических качеств. Отработка элементов постановки корпуса, ног, рук, головы.

Упражнения для развития шага: ходьба в приседе и полуприседе, стойка на носках, скрестный поворот; движения стопой «на себя - от себя».

Упражнения для рук: сжимание и разжимание кулачков, наклоны и вращения кистей, стряхивания, восьмерка кистью, волна кистью, сгибание в локтях в различных плоскостях, вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками, "мельницы".

Упражнения для развития гибкости корпуса: наклоны вперед и в сторону, наклоны назад на коленях, повороты и наклоны головы, переводы головы справа налево через низ, поднимание и опускание плеч, «коробочка», «корзиночка», «стульчик», «птичка», «лодочка», «кошечка», мост из положения лежа.

Упражнения для развития прыжка: приседание на двух ногах, прыжки на двух и одной ноге, прыжки в приседе, выпрыгивания, поднимание таза из упоров лежа, прыжки на скакалке.

Упражнения на развитие координации: перестроения, повороты, вращения, построение в шеренгу, в колонну по два.

Тема 3.

Акробатическая подготовка.

Упражнения, направленные на формирование правильных исходных положений, работу двигательного аппарата, укрепление отдельных групп мышц и увеличение подвижности суставов:

- стойка на лопатках: без опоры;
- стойка на голове: согнув ноги, прямая; с опорой и без опоры. Выполняется из упора присев, руки вперед согнуты, поставить голову на 25-30 см. от линии кистей и не разводя локти поднять одну ногу согнутую, затем другую;
- стойка на руках: стойка махом;
- захваты в сторону без опоры;
- мосты: из исходного положения стоя, узкий мост, мост загружая плечи;
- шпагаты: со скамеек;
- упоры: упор лёжа на одной ноге, руке, планка, отжимания, упор лежа сзади;
- кувырок вперед - выполняется из упора присев с мягким толчком ног, руки на шаг вперед; кувырок назад – выполняется из упора присев быстрым перекатом назад в группировке;
- разучивание переворота боком (колеса) с места.

Тема 4.

Итоговое занятие. Зачет. Выполнение акробатической комбинации.

Список литературы

1. Бейлин В.Р., Зеленко А.Ф., Кожевников В.И. Обучение акробатическим упражнениям / Учебное пособие / Челябинск: ВЕКО, 2017, 142 с.
2. Болобан В. Обучение акробатическим упражнениям балансового типа движений системы тел // Наука в олимпийском спорте. 2008. № 1. С. 24-31.
3. Гусев А.А. Использование комплекса специальных акробатических упражнений для совершенствования координационных способностей // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии сборник материалов IV Международной научно-практической конференции. М.: Изд-во МГУ, 2016. С. 131-135.
4. Джим Холл; пер. с англ. Т.В. Сидориной. Уроки танцев. Лучшая методика обучения танцам. М.: АСТ: Астрель, 2009.
5. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2005.
6. Колодницкий Г.А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: Метод. пособие. М.: Дрофа, 2003.
7. Кулаков В.В., Мишнева Т.А. Влияние акробатических упражнений на формирование культуры движений детей младшего дошкольного возраста // Зауралье спортивное: Сборник трудов Региональной научно-практической конференции. Екатеринбург: Вектор, 2012. С. 30-39.
8. Левин, М.В. Гимнастика в хореографической школе/ М.В. Левин – М.: Т-С, 2001.
9. Люлина Н.В., Захарова Л.В., Ветрова И.В. Влияние комплекса акробатических элементов на развитие физических качеств детей дошкольного возраста // Физическое воспитание студентов. 2013. № 4. С. 59-62.
10. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб. Питер. 2000.
11. Попова, Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике/ Е.Г Попова – М.: Т-С, 2000.
12. Трифонов А.Г., Анцыперов В.В., Горячева Н.А. Терминология акробатических упражнений, Волгоград: Спектр, 2016, С.45.
13. Черемнова Е.Ю. Танцетерапия: танцевально-оздоровительные методики для детей. Ростов н/Д: Феникс, 2008.