

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
БРЕЙТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Акробатика»

возраст детей: 9-15 лет

направленность: физкультурно-спортивная

Педагог доп.образования: Крохалева А. М.

Брейтово, 2023

Пояснительная записка

В настоящее время большое внимание уделяется физическому развитию школьников, в школах внедряются программы обучения новым видам спорта.

Программа «Акробатика» имеет физкультурно-спортивную **направленность**.

Популярность акробатики как вида спорта обуславливает **актуальность** программы. **Уровень программы** – стартовый.

Цель программы – физическое развитие обучающихся.

Задачи:

- развитие у учащихся мотивации к занятиям спортом;
- обеспечение эмоционального благополучия ребёнка;
- создание условий для самоопределения и самореализации личности ребёнка;
- укрепление физического здоровья обучающихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- увеличение количества детей, регулярно занимающихся спортом;
- обучение теории, истории и технике акробатики.

Форма реализации программы – очная. При реализации данной программы используются следующие образовательные **технологии**: технология личностно-ориентированного обучения, здоровьесберегающая технология. С применением данных технологий строятся практически все занятия курса.

Категория обучающихся – учащиеся 3-9 классов. Заниматься могут как девочки, так и мальчики.

Данная программа рассчитана на детей, имеющих первую группу здоровья. Для зачисления в группу обучающиеся должны предоставить соответствующую справку.

Программа «Акробатика» рассчитана на 102 часа в год.

Численность группы – 10-15 человек.

Ожидаемые результаты

освоения программы дополнительного образования

1. Повышение значимости спорта для обучающихся
2. Повышение уровня физического развития путем овладения знаниями и навыками в области акробатики:
 - знание учащимися истории акробатики, известных спортсменами;
 - правильное выполнение обучающимися акробатических упражнений;
 - исполнение обучающимися простейших акробатических этюдов.

Условия реализации

программы дополнительного образования

Данная программа реализуется на базе МОУ Брейтовской СОШ. Для занятий предусмотрены спортивный зал и зал для занятий ритмикой с соответствующим оснащением. Для занятий необходимы гимнастические коврики, маты, аппаратура для трансляции звука (музыкального сопровождения), фото- и видеоаппаратура для съемки номеров.

Учебный план и содержание модульного курса

	Тема	Содержание	Кол-во часов
Акробатика (102 часа) Теория – 3 часа, практика – 99 часов	Акробатика: прошлое и настоящее.	История акробатики. Современное развитие акробатики. Известные спортсмены. Техника безопасности во время занятий акробатикой.	3 (теория)
	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела	Вытягивание ног и пальцев, напряжение мышц тела, затем расслабление. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела лежа. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела стоя.	15
	Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага	Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага в положении стоя. Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага в положении лёжа. Упражнения для развития выворотности ног	10

		и танцевального шага в положении сидя. Основные виды шпагатов.	
Упражнения на исправление осанки	Упражнения на исправление осанки в положении лёжа на спине. Упражнения на исправление осанки в положении лёжа на животе. Упражнения на исправление осанки в положении сидя. Упражнения на исправление осанки в положении стоя на ступнях. Упражнения на исправление осанки в положении стоя на коленях.		13
Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья.	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья в положении стоя на коленях. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья в положении лёжа на спине.		7
Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса в положении лёжа на спине. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса в положении сидя на полу.		8
Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника в положении лёжа на спине. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника в положении сидя. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника в положении лёжа на животе.		10
Упражнения для эластичности мышц бедра	Упражнения для эластичности мышц бедра в положении лёжа на спине. Упражнения для эластичности мышц бедра в положении сидя.		8
Упражнения для коленных суставов.	Упражнения для коленных суставов в положении сидя. Упражнения для коленных		7

		суставов в положении лёжа на спине. Упражнения для коленных суставов в положении стоя на коленях.	
	Упражнение для увеличения подвижности голеностопного сустава.	Упражнение для увеличения подвижности голеностопного сустава в положении сидя на пятках, сидя на полу.	6
	Прыжки.	Прыжки на двух ногах, прыжки на одной ноге. Подскоки по первой прямой позиции с вытягиванием стоп: на месте, с продвижением вперед, назад и из стороны в сторону. Перескоки с ноги на ногу на месте и в продвижении с положением стопы на щиколотке, затем у колена. Медленное поднятие рук вперед — вверх, в сторону — вверх с одновременным отведением ноги на носок назад и в сторону. Упражнения для развития танцевального шага.	8
	Музыкально-ритмический этюд	Понятие музыкально-ритмического этюда. Подбор музыкальной композиции для этюда. Чувство такта и ритма. Постановка простейшего музыкально-ритмического этюда.	7

Контрольно-измерительные материалы

В результате обучения по модулю «Акробатика» для учащихся разработан контрольный комплекс упражнений, по результатам выполнения которого определяется уровень освоения обучающимся программы.

Методическое обеспечение

Аверкович Э.П. Композиция упражнений в художественной гимнастике: метод. рек. / Э.П. Аверкович. М.: Изд-во ВНИИФК, 2002

Беликова А.Н. – «Современные танцы» — М., Сов. Россия, 2000 г.

Беликова А. «Учите детей танцевать.» – М., «Владос», 2004.

Бондаренко Л «Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях Киев, «Муз.Украина»

Беликова А. «Тренаж современной пластики» — М., «Советская Россия» 2000г.

Бриске Э. «Ритмика и танец». Ч. I, II. – Челябинск: ЧГИК

Захаров Р. «Слово о танце» — М., «Молодая гвардия», 2004 г.

Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. – Ярославль: Академия, 2000

Пасютинская В. Волшебный мир танца: Книга для учащихся. – М.: Просвещение

Материально-техническое обеспечение

- спортивный зал;
- кабинет для занятий ритмикой (с зеркалами);
- гимнастические коврики;
- маты;
- аппаратура для трансляции звука;
- фото- и видеоаппаратура;
- компьютер, проектор.