



**Издательство и Образовательный Центр  
"Лучшее Решение"**

[лучшеерешение.рф](http://лучшеерешение.рф) [конкурс.лучшеерешение.рф](http://конкурс.лучшеерешение.рф) [квест.лучшеерешение.рф](http://квест.лучшеерешение.рф)  
[лучшийпедагог.рф](http://лучшийпедагог.рф) [publ-online.ru](http://publ-online.ru) [полезныекниги.рф](http://полезныекниги.рф)  
[t-obr.ru](http://t-obr.ru) [1-sept.ru](http://1-sept.ru) [v-slovo.ru](http://v-slovo.ru) [o-ped.ru](http://o-ped.ru) [na-obr.ru](http://na-obr.ru)

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа физкультурно-  
спортивной направленности для детей 6-17 лет  
"Гимнастика и акробатика"**

**Автор:  
Полянкина Анна Сергеевна  
МБУ ДО "ЦДТ Московского района",  
Нижний Новгород**

## АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ.

Специализация Программы	Теоретическая и практическая подготовка в спортивном направлении.
Основания для разработки программы	Привлечение молодежи к занятиям спортивно-оздоровительной деятельностью, ведению здорового образа жизни, становлению личности и достижению спортивных результатов.
Формы обучения, виды деятельности по программе	Очная; групповые занятия; теоретическая и практическая деятельность, воспитательные мероприятия.
Цель программы	Обучение базовым элементам акробатики школьников по месту обучения и проживания; развитие координационных способностей у занимающихся; воспитание физически и нравственно здорового поколения; повышение интеллектуального потенциала подростков; помощь родителям в воспитании своих детей.
Условия достижения цели и задач	Создание условий для реализации приобретаемых знаний, умений и навыков в коллективных выступлениях, создание ситуации успешного освоения двигательных умений и навыков.
Сроки реализации, уровень программы	3 года
Официальный язык программы	Русский
География участников	Обучающиеся ОО Московского района г. Н.Новгорода.
Формы контроля, аттестации	Входной, текущий итоговый контроль, промежуточная аттестация, аттестация по итогам освоения программы
Условия участия в программе	Добровольное желание детей, по заявлению родителей/законных представителей

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Проблема занятости детей и юношества, воспитание здорового и духовно и физически молодого поколения является государственной задачей. И именно массовый спорт, при системной организации может решить многие общегосударственные задачи: занять свободное время подростков, поднять общий уровень физической культуры и как следствие – общее оздоровление нации; снизить количество заболеваний; снизить уровень детской преступности через воспитание морально-волевых качеств подростков. Дополнительная образовательная программа по акробатике предназначена для обучения детей 6-17 лет акробатике в период обучения их в общеобразовательной школе.

#### Основополагающие принципы:

1. Предусматривается тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса – физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля.
2. Последовательность преподавания программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

В зависимости от времени, уделяемого детьми акробатике, выделяются следующие этапы подготовки:

1. Спортивно-оздоровительный (со) – на нем зачисляются учащиеся общеобразовательной школы, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с правилами и основами акробатического рок-н-ролла.
2. Начальной подготовки (нп) – на этом этапе все дети, сохранившиеся после со этапа и желающие более серьезно заниматься акробатикой, получают направленную физическую подготовку, овладевают базовыми навыками акробатики. Сдают контрольные зачеты.
3. Учебно-тренировочный (ут) – Он включает участие спортсменов в учебно-тренировочных сборах в дни школьных каникул, участие во внутришкольных соревнованиях, а также в соревнованиях Нижегородской области.
4. Углубленный – на этом этапе спортсмены получают более глубокие знания по технической и физической подготовке. Подразумевает выездные спортивные сборы в каникулярный период как на территории России, так и других стран и регионов, участие в соревнованиях более высокого уровня и статуса.

### **Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

Это реализация тренировочного процесса на различных этапах в процессе обучения в общеобразовательной школе, включающего ознакомление с правилами акробатики, начальной подготовкой, основами техники. Ознакомление с основами командного и индивидуального видов спорта, формирование личностных качеств. Решение вопроса массовости за счет привлечения к регулярным занятиям спортом всех желающих, обучающихся в данной школе, а также в близлежащих школах и живущих рядом со школой, в которой работают секции, обучающие акробатике.

### **Актуальность программы, педагогическая необходимость, новизна.**

Реализация данной программы возможна при наличии только квалифицированных специалистов по акробатике. В связи с этим программа предусматривает различные стороны обучения школьников данному виду спорта. Такие как получение общих понятий – знание правил, обучение начальной технической подготовке, т.е. Любительских знаний, а также желающим посвятить себя более серьезной, профессиональной спортивной деятельности. Что дает возможность наиболее работоспособным и талантливым продолжить спортивную деятельность в более профессиональных коллективах, приобрести теоретические и практические знания, как судьи по акробатике. А желающим получить спортивное образование продолжить обучение в спортивных вузах.

### **Цель программы.**

1. Обучение базовым элементам акробатики школьников по месту обучения и проживания;
2. Развитие координационных способностей у занимающихся;
3. Воспитание физически и нравственно здорового поколения;
4. Повышение интеллектуального потенциала подростков;
5. Помощь родителям в воспитании своих детей.

### **Задачи программы.**

1. Вовлечение детей в регулярные занятия акробатикой разной интенсивности.

2. Систематическое проведение практических и теоретических занятий по акробатике.
3. Освоить объем информации, соответствующий первому году обучения акробатике.
4. Обеспечить принцип постоянства и непрерывности тренировочного и воспитательного процесса.
5. Организация мероприятий, способствующих повышению интеллектуального потенциала подростков и воспитанию морально-этических качеств.

Программа предоставляет возможность детям, за время нахождения в общеобразовательной школе, связать себя с новым, завораживающим, молодым, но уже признанном во всем мире видом спорта – акробатика, участвовать во внутришкольных, районных соревнованиях по акробатике, среди учащихся.

### **Возраст детей.**

Программа рассчитана на работу с детьми 6-17 лет.

### **Основные формы и режим занятий.**

Данная программа составлена из расчета, 3 раза в неделю по 1 часу.

Основные формы организации – учебно-тренировочные занятия.

в программе «акробатика» предлагаются следующие формы работы:

- теоретические занятия;
- групповые практические занятия;
- тренировочные соревнования, спортивные соревнования, выступления на общешкольных спортивных мероприятиях, показательные выступления на отчётных и праздничных концертах центра образования, проведение контрольных зачетов.

### **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

- В результате учебно-тренировочной деятельности в период первого года обучения необходимо привлечь максимально возможное количество детей и подростков к систематическим занятиям. В результате регулярной тренировочной работы дети должны сформировать стойкий интерес к занятиям.
- Для успешного овладения навыками акробатики, воспитать специальные способности: гибкость, пластичность, ловкость, уверенность в своих умениях. Овладеть базовыми элементами акробатики.
- Привить навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами по акробатике.
- На протяжении всего периода обучения школьники проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.
- Совершенствовать и углублять знания техники выполнения сложных элементов.
- Привлекать обучающихся к желанию передавать свой наработанный опыт более младшему поколению.

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Тема		Год обучения	
		1 (2гр)	2 (2 гр)
Требования к заниматься гимнастикой с элементами акробатики (чирлидингом) <u>входной контроль:</u>	Общее кол-во часов	1	1
	теория	1	1
	практика		

Гигиена, закаливание, режимы питания <u>Текущий контроль:</u>	Общее кол-во часов	1	1
	теория	1	1
	практика		
Правила соревнований, требования к участникам соревнований <u>Текущий контроль:</u>	Общее кол-во часов	2	2
	теория	1,5	1,5
	практика	0,5	0,5
Медицинский контроль и самоконтроль, предупреждение травм <u>входной контроль:</u>	Общее кол-во часов	3	3
	теория	3	3
	практика		
Техника безопасности на занятиях в зале <u>входной контроль:</u>	Общее кол-во часов	1	1
	теория	1	1
	практика		
Физиологические основы гимнастики, акробатики. Спортивная форма гимнаста-акробата и пути её достижения <u>Текущий контроль:</u>	Общее кол-во часов	1	1
	теория	1	1
	практика		
Психологическая подготовка гимнаста-акробата <u>Текущий контроль:</u>	Общее кол-во часов	3	3
	теория	3	3
	практика		
Спортивные снаряды и их назначение. Вспомогательные предметы и инвентарь <u>Текущий контроль:</u>	Общее кол-во часов	3	3
	теория	2,5	2,5
	практика	0,5	0,5
Планирование спортивной тренировки и методика обучения и тренировки новичков и спортсменов <u>Текущий контроль:</u>	Общее кол-во часов	2	2
	теория	1	1
	практика	1	1
Обсуждение подготовки к предстоящем соревнованиям, анализ ошибок <u>Текущий контроль:</u>	Общее кол-во часов	2	2
	теория	2	2
	практика		
Стиль и манера поведения спортсмена во время выступлений, просмотр известных команд <u>входной контроль:</u>	Общее кол-во часов	1	1
	теория	1	1
	практика		
Изучение базовых и усложненных элементов. Совершенствование спортивного мастерства. <u>Текущий контроль:</u>	Общее кол-во часов	8	8
	теория	1	1
	практика	7	7
Комбинации с вращениями <u>Текущий контроль:</u>	Общее кол-во часов	9	9
	теория	1	1
	практика	8	8
Упражнения со специальными предметами (пепидастры) <u>Текущий контроль:</u>	Общее кол-во часов	9	9
	теория		
	практика	9	9
Специальная физическая подготовка и Общая физическая подготовка. Средства и методы развития отдельных физических качеств. <u>Текущий контроль:</u>	Общее кол-во часов	17	17
	теория	1	1
	практика	16	16
Техника и тактика выполнения поддержек	Общее кол-во часов	9	9

различной сложности, с разными партнерами <u>Текущий контроль:</u>	теория	2	2
	практика	7	7
Подготовка к соревнованиям <u>Текущий контроль:</u>	Общее кол-во часов	16	16
	теория		
	практика	16	16
	Общее кол-во часов	10	10
Разучивание усложненных связок партера <u>Текущий контроль:</u>	теория	1	1
	практика	9	9
Разучивание техники элементов смежных стилей спорта <u>Текущий контроль:</u>	Общее кол-во часов	8	8
	теория	1	1
	практика	7	7
	Промежуточная аттестация	2	2
<b>Итого:</b>		<b>108</b>	<b>108</b>

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

№	Содержание	форма проведения занятия
<b>1.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	
1.1.	Техника безопасности на занятиях по чирлидингу	Лекция, беседа, обсуждение
1.2.	Требования к занятиям гимнастикой с элементами акробатики (чирлидингом)	Лекция, беседа, обсуждение
1.3.	Гигиена, закаливание, режимы питания	Инструктаж, Сообщение
1.4.	Правила соревнований, требования к участникам соревнований	Инструктаж, Сообщение, <u>Контроль:</u> устный опрос
1.5.	Медицинский контроль и самоконтроль, предупреждение травм	Инструктаж, Сообщение, <u>Контроль:</u> устный опрос
1.6.	Физиологические основы гимнастики, акробатики. Спортивная форма гимнаста-акробата и пути её достижения	Лекция, беседа, обсуждение
1.7.	Психологическая подготовка гимнаста-акробата	Лекция, беседа, обсуждение
1.8.	Спортивные снаряды и их назначение. Вспомогательные предметы и инвентарь	Лекция, беседа, обсуждение
1.9.	Планирование спортивной тренировки и методика обучения и тренировки новичков и спортсменов	Лекция, беседа, обсуждение
1.10.	Обсуждение подготовки к предстоящим соревнованиям, анализ ошибок	Лекция, беседа, обсуждение
1.11.	Стиль и манера поведения спортсмена во время выступлений, просмотр известных команд	Лекция, беседа, обсуждение
1.12.	Изучение базовых и усложненных элементов. Совершенствование спортивного мастерства.	Инструктаж, Сообщение, <u>Контроль:</u> устный

		опрос
1.13	Комбинации с вращениями	Инструктаж, Сообщение, <u>Контроль</u> : устный опрос
1.14	Специальная физическая подготовка и общая физическая подготовка. Средства и методы развития отдельных физических качеств	Инструктаж, Сообщение, <u>Контроль</u> : устный опрос
1.15	Техника и тактика выполнения поддержек различной сложности, с разными партнерами	Инструктаж, Сообщение, <u>Контроль</u> : устный опрос
1.16	Разучивание усложненных связок партера	Инструктаж, Сообщение, <u>Контроль</u> : устный опрос
1.17	Разучивание техники элементов смежных стилей спорта	Инструктаж, Сообщение, <u>Контроль</u> : устный опрос
<b>2.</b>	<b>Практические знания</b>	
2.1.	Техника и тактика выполнения поддержек различной сложности, с разными партнерами	
2.2.	Планирование спортивной тренировки и методика обучения и тренировки новичков и спортсменов	
2.3.	Изучение базовых и усложненных элементов. Совершенствование спортивного мастерства.	
2.4	Комбинации с вращениями	
2.5	Упражнения со специальными предметами (пепидастры)	
2.6	Специальная физическая подготовка и общая физическая подготовка. Средства и методы развития отдельных физических качеств	
2.7	Техника и тактика выполнения поддержек различной сложности, с разными партнерами	
2.8	Подготовка к соревнованиям	
2.9	Разучивание усложненных связок партера	
2.10	Разучивание техники элементов смежных стилей спорта	
<b>3.</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	
3.1.	Тестирование на овладение специальными элементами	
3.2.	Соревнования по черлидингу.	
4.	<b>Аттестация</b>	Участие в соревнованиях, присвоение разрядов

### Формы текущего контроля и аттестации

Программа предполагает комплексный контроль, проводимый регулярно и основывающийся на объективных и количественных показателях.

Форма контроля - контрольные испытания подготовленности учащихся, с определением соответствующего уровня (балла) при выполнении обязательной программы, при сдаче аттестационных зачетов на промежуточных этапах обучения.

Форма аттестации – сдача нормативов по общей, специальной физической подготовке и по тактико-технической подготовке.

### **Предусмотрены следующие виды контроля:**

Вид контроля	Сроки проведения
Текущий	1 раз в четверть (по итогам освоения темы программы)
Промежуточная аттестация	1 раз в полугодие
Участие в соревнованиях	По календарному плану соревнований
Аттестация по итогам освоения программы	В конце учебного года

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. Организации образовательного процесса: очно, очно-заочно, дистанционно.

2. Методы обучения:

- Словесные (рассказ, объяснение, распоряжения, задания, указание, беседа, разбор)
- Наглядные (показ упражнений или их элементов тренером, демонстрация кино- и видеоматериалов, фотографий).
- Практические (основаны на активной двигательной деятельности детей. Упражнения предполагают многократное повторение движений для овладения техникой базовых элементов. Разучивание техники может производиться в целом и по частям. При изучении выполнения техники базовых элементов акробатики используются подводящие упражнения: имитация отдельных фаз, положения тела.)
- Соревновательные (участие в соревнованиях различного уровня)

3. Формы организации образовательного процесса:

- индивидуальная,
- индивидуально-групповая,
- групповая.

4. Формы организации учебного занятия:

- лекция,
- практическое занятие(тренировка)
- открытое занятие.

5. Формы проведения контроля и способы организации аттестации:

Важнейшей функцией подготовки тренирующихся, является контроль в процессе учебно-тренировочной работы, включающий текущую оценку усвоения изучаемого материала, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке для разных возрастных групп, технической подготовки выполнения базовых элементов акробатики, оценка результатов выступления в соревнованиях.

6. Педагогические технологии:

- технология индивидуализации обучения,
- технология группового обучения,
- технология коллективного взаимообучения.

7. Алгоритм учебного занятия:

подготовительная часть, основная часть, заключительная часть.

8. Дидактические материалы:



- теоретические документы (правила соревнований).
- видео и фотоматериалы.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика», Санкт-Петербург, Ленинградский областной институт развития образования, 2000.
2. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ», Санкт-Петербург, «Детство-пресс», 2003.
3. Иванова О.А., Шарабарова И.Н. «Занимайтесь ритмической гимнастикой», М., «Советский спорт», 1988.
4. Потапчук А.А., Дидур М.Д. «Осанка и физическое развитие детей», Санкт-Петербург, «Речь», 2001.
5. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. «Ритмические упражнения, хореография и игры», М., «Дрофа», 2003.
6. Касицына М.А., Бородина И.Г. «Коррекционная ритмика», М., «Гном и Д», 2005.
7. Попова Е.Г. «Общеразвивающие упражнения в гимнастике», М., «Терра-Спорт», 2000.
8. Эллис Броунинг Миллер, Кэрол Блэкман «Упражнения на растяжку», М., «ФАИР - ПРЕСС», 2001.
9. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Ритмическая гимнастика: Методическое пособие. - СПб.: Изд-во «Познание» 2001.