

Муниципальное казенное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
детско-юношеская школа г. Орлова Кировской области



Утверждена педагогическим Советом
МКОУ ДОД ДЮСШ г. Орлова
протокол № 1 от 26.08.2014 г.

Дополнительная образовательная программа:

**«Общая физическая подготовка
с элементами акробатики»**

Срок реализации 1 год

Орлов- 2014

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа является основным документом определяющим направленность и содержание учебного процесса в спортивно-оздоровительных группах отделения спортивной акробатики МКОУ ДОД ДЮСШ г. Орлова.

Нормативная и правовая база для составления данной программы:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации;
- Устав МКОУ ДОД ДЮСШ г. Орлова

Программа составлена на основании учебной программы для ДЮСШ и СДЮСШОР, утвержденной Государственным комитетом СССР по физической культуре и спорту, 1991г., с учетом обязательной программы для юношеских разрядов по виду спорта спортивная акробатика.

Цель программы - формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом у детей посредством акробатических упражнений.

Основные задачи программы:

- привлечение максимально возможного числа детей к занятиям физической культурой;
- сохранение и укрепление здоровья детей,
- развитие физических качеств детей;
- расширение двигательного опыта у детей.

Программа рассчитана на детей 7-9 лет. Срок реализации программы — 1год. В результате реализации программы ожидается овладение воспитанниками спортивно-оздоровительной группы техникой выполнения общеразвивающих элементов и начальных акробатических элементов, повышение уровня развития физических качеств в соответствии с возрастными особенностями детей, заложена основа в формировании интереса к занятиям в спортивной школе.

Для контроля за результативностью образовательного процесса используются контрольные нормативы по тестированию уровня развития физических качеств (сила, гибкость, координация, скорость).

I. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Тренировочный процесс в спортивно-оздоровительных группах планируется в соответствии с учебным планом, который рассчитан на 46 недель.

Годовой учебный план спортивно-оздоровительной группы.

№	Содержание занятий	С.О.Г.
	Этапы подготовки	4 часа в неделю
	Теоретические занятия	5
	Итого в год:	
1.	История школы. Развитие акробатики в районе.	1
2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на занимающихся	1
3.	Правила соревнований.	1
4.	Т.Б. занятий	2
	Практические занятия	
	Итого в год	179
1.	Общая физическая подготовка.	107
2.	Специальная физическая подготовка	30
3.	Хореография	17
4.	Акробатические упражнения	20
5.	Приёмные и переводные нормативы.	2
6.	Соревнования.	3
	Всего часов в год	184

В спортивно-оздоровительную группу зачисляются все желающие дети, не имеющие медицинских противопоказаний, по заявлению родителей (законных представителей). До начала занятий необходимо представить справку от врача-педиатра о допуске к занятиям в спортивной школе.

Наполняемость и режим тренировочной работы в спортивно – оздоровительных группах для детей представлен в таблице.

**Наполняемость и режим тренировочной работы
на спортивно-оздоровительном этапе.**

Миним./максим количество учащихся в группе	количество учебных часов в неделю	кол-во занятий в неделю	возраст учащихся для зачисления	требования по спортивной подготовке на конец года
15/25	4	2	7-9 лет	нет

Основные средства и методы тренировки.

Обучение на спортивно-оздоровительном этапе осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнений), методы упражнений, игровой и соревновательный.

Главное средство в занятиях с детьми этого возраста – подвижные игры. Для обеспечения физической подготовки детей 5-6 лет лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым, тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Педагогический контроль. Методика контроля уже на этом этапе тренировочных занятий включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических, что позволяет определить:

- а) состояние здоровья детей,
- б) показатели телосложения,
- в) уровень подготовленности.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Для определения уровня физической подготовленности проводятся контрольные уроки 2 раза в год (в октябре и в мае). По данным контрольных нормативов определяется динамика их изменений.

Контрольные нормативы для определения уровня развития физических качеств

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно переводных нормативов по ОФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Девочки

Упражнения	баллы	7 лет	8 лет	9 лет
Прыжок вверх с места (см)	5	20 и больше	25 и больше	30 и больше
	4	16 – 19	21 – 24	26 – 29
	3	12 – 15	17 – 20	22 – 25
	2	8 – 11	13 – 16	18 – 21
	1	7 и меньше	12 и меньше	17 и меньше
Прыжок в длину с места (см)	5	141 и больше	151 и больше	161 и больше
	4	131 – 140	141 – 150	151 – 160
	3	121 – 130	131 – 140	141 – 150
	2	111 – 120	121 – 130	131 – 140
	1	110 и меньше	120 и меньше	130 и меньше
Бросок набивного мяча 2 кг (см)	5	181 и больше	211 и больше	241 и больше
	4	151 – 180	181 – 210	211 – 240
	3	121 – 150	151 – 180	181 – 210
	2	91 – 120	121 – 150	150 – 180
	1	90 и меньше	120 и меньше	149 и меньше
Подтягивание из виса (раз)	5	5 и больше	6 и больше	7 и больше
	4	4	4 – 5	5 – 6
	3	3	3	3 – 4
	2	2	2	2
	1	1	1	1 – 0
Челночный бег (сек.)	5	8,6 и меньше	8,4 и меньше	8,2 и меньше
	4	8,7 – 9,2	8,5 – 9,0	8,3 – 8,8
	3	9,3 – 9,8	9,1 – 9,6	8,9 – 9,4
	2	9,9 – 10,4	9,7 – 10,2	9,5 – 10,0
	1	10,5 и больше	10,3 и больше	10,1 и больше

Мальчики

Упражнения	баллы	7 лет	8 лет	9 лет
Прыжок вверх с места (см)	5	28 и больше	33 и больше	38 и больше
	4	22 – 27	27 – 32	32 – 37
	3	16 – 21	21 – 26	26 – 31
	2	10 – 15	15 – 20	20 – 25
	1	9 и меньше	14 и меньше	19 и меньше
Прыжок в длину с места (см)	5	156 и больше	166 и больше	176 и больше
	4	141 – 155	151 – 165	161 – 175
	3	126 – 140	136 – 150	146 – 160
	2	111 – 125	121 – 135	131 – 145
	1	96 и меньше	120 и меньше	130 и меньше
Бросок набивного мяча 2 кг (см)	5	276 и больше	306 и больше	336 и больше
	4	226 – 275	254 – 305	284 – 335
	3	176 – 225	204 – 253	234 – 283
	2	126 – 175	156 – 203	184 – 233
	1	125 и меньше	155 и меньше	183 и меньше
Подтягивание из виса (раз)	5	5 и больше	7 и больше	9 и больше
	4	4	5 – 6	7 – 8
	3	3	4	5 – 6
	2	2	3	2 – 4
	1	1	2 – 0	0
Челночный бег (сек.)	5	8,3 и меньше	8,1 и меньше	7,9 и меньше
	4	8,4 – 8,9	8,2 – 8,7	8,0 – 8,5
	3	9,0 – 9,5	8,8 – 9,3	8,6 – 9,1
	2	9,6 – 10,1	9,4 – 9,9	9,2 – 9,7
	1	10,2 и больше	10,0 и больше	9,8 и больше

Результаты выполнения тестов для детей 7 – 9 лет засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по модифицированной программе по спортивной акробатике с оздоровительным компонентом и зачисления в группу начальной подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Упражнения на формирование осанки:

- Упражнения на проверку осанки;
- комплексы упражнений для укрепления мышц спины, туловища и брюшного пресса;
- упражнения на формирование свода стопы и обучение правильной походке

2. ОРУ (общеразвивающие упражнения)

Варианты ходьбы и бега:

- на носочках, на пятках,
- в полуприседе и приседе,
- спиной вперед,
- на внешней стороне стопы.

Варианты прыжков:

- на двух ногах на месте и с продвижением,
- на одной ноге на месте и с продвижением,
- в полуприседе и приседе, на месте и с продвижением

3. Упражнения на развитие ловкости и координации.

- Упражнения в преодолении полосы препятствий, включающие передвижения в упорах, висах, прыжки на небольшие (до 20 см) возвышения, через препятствия, перелезания и подлезания, ходьба и бег по ограниченной площади опоры (гимнастическая скамейка, гимнастическое бревно),
- «челночный» бег 3х10 метров,
- бег из разных исходных положений: сидя, лежа, из упора лежа и т.д.;

4. Упражнения для развития быстроты.

- Бег на скорость 10, 20, 30 метров,
- «челночный бег»,
- сюжетные и короткие подвижные игры,
- игры с прыжками (на мягкой и жесткой поверхности, на одной и двух ногах).

4. Упражнения на развитие гибкости.

- Комплексы ОРУ, включающие упражнения на развитие гибкости рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног.

5. Упражнения для развития силы.

- Комплексы ОФП для развития силы мышц рук, плечевого пояса, ног, туловища, (спины и пресса);

6. Акробатические упражнения.

- Группировка,
- Перекаты с группировкой;
- Стойка на лопатках
- «Складка» (наклон вперед из положения седа)
- Равновесие на одной ноге («цапля», «ласточка»)
- «Мост» из положения лежа
- Кувырки вперед и назад,
- Шпагаты

Зачетные требования

1. Желание заниматься в группе на следующий год.
2. Посещение тренировочных занятий (отсутствие пропусков без уважительных причин).
3. Выступление на соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях с показательными упражнениями.
4. Выполнение нормативов по физической подготовленности.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Акробатическая терминология

Акробатика — система физических упражнений, связанных с вращениями и балансированием, выполняемых индивидуально, вдвоем и группами.

Акробатические прыжки — вид спортивной акробатики. Жанр циркового искусства. Прыжки выполняются обычно с разбега на специальных дорожках или покрытии, с использованием мостиков, трамплинов.

Ковер — разборный помост или площадка (12x12 м), покрытая ковром.

Колесо — переворот влево (вправо) с последовательной опорой руками и ногами через стойку ноги врозь.

Кувырок — вращательное движение тела через голову вперед или назад с последовательным касанием опоры.

Курбет — вращение тела вперед (с ног на руки) и назад (с рук на ноги) прыжком, согнувшись, с фазой полета.

Маты — поролоновые подкладки для смягчения приземления и обеспечения безопасности.

«Мостик» — дугообразное, максимально прогнутое (спиной вниз) положение исполнителя с опорой на ноги и руки.

Перекат — вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

Сальто — вращательное движение тела прыжком с полным переворачиванием через голову без промежуточной опоры.

Стойка — статическое вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках.

Упражнение — завершенное действие акробата или акробатов (стойка, кувырок, перекат, поддержка и т. д.)

Шпагат — сед с предельно разведенными ногами (прямой шпагат и поперечный).

Последовательность и методика обучения акробатическим элементам.

1) ГРУППИРОВКА

Является подготовительным упражнением для кувырков и сальто. Умение группироваться — одно из основных условий правильного исполнения этих упражнений. Изучать группировку необходимо в следующей последовательности.

а) Группировка сидя.

Из седа, согнув ноги в коленях (ступни на полу слегка врозь), взяться руками за середину голеней, плотно подтянуть колени к груди, слегка развести их (так, чтобы голова проходила между ними), локти прижать к туловищу.



б) Группировка в приседе.

Из стойки, ступни параллельны, присесть и сгруппироваться, голову убрать между коленей.



в) Группировка лежа на спине.

Из положения лежа на спине, согнуть ноги, взяться руками за голени, подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед между коленей.



2) ПЕРЕКАТЫ.

Упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Перекаты выполняются вперед, назад и в стороны; в группировке, согнувшись и прогнувшись.

3) КУВЫРКИ

Вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову. Кувырки вперед могут выполняться и прыжком, т. е. с полетом-после толчка ногами. При выполнении кувырков развивается вестибулярный аппарат, ориентировка в пространстве и навыки самостраховки.

а) Кувырок вперед.

Из упора присев, опираясь руками впереди ступней, выполняя толчок ногами, перенести тяжесть тела на руки, одновременно сгибая их, наклонить голову вперед, последовательно перекатиться на лопатки, спину, таз, сгибая ноги в группировку, прийти в упор присев.



Обучение

1. Повторить перекаты вперед, назад из положения лежа на спине.
2. Из положения лежа на спине согнувшись, перейти в сед в

группировке или в упор присев

3. Из упора стоя ноги врозь с прямыми ногами — кувырок не касаясь головой опоры; в сед ноги врозь.

4. То же, что и задание 3, но в сед в группировке.

5. Выполнить кувырок вперед из упора, присев по наклонной плоскости.

Основные ошибки

Медленное переворачивание и задержка завершения кувырка. Причина этих ошибок — в недостаточном или полном отсутствии толчка ногами; толчок ногами исполнен вверх, а не вперед (падение на спину) из-за того, что во время разгибания ног тяжесть тела не передается на руки. Опора головой о пол вследствие того, что голова не наклонена вперед или руки при опоре расположены слишком близко к ногам.

Неправильная группировка (слишком поздняя или неполная).

Неправильное завершение кувырка — преждевременное вставание до прихода в присед и потеря равновесия.

Неправильный захват голени руками — не за середину голени (за голеностопные суставы или за колени), что не обеспечивает полной группировки.

б) Кувырок назад.

Из упора присев, толкаясь руками, теряя равновесие назад, сесть ближе к пяткам; группируясь, подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед; перекатываясь на лопатки, быстро поставить руки за плечами (пальцами вперед); опираясь, несколько приподняться и прийти в упор присев. Во время кувырка ноги не разгибать.



Обучение

1. Из положения лежа на спине в группировке выполнить несколько перекатов вперед и назад

2. Из седа ноги врозь и из упора присев выполнить перекат назад с опорой руками за головой, возвратиться в и. п., захватывая руками голени.

3. Из упора присев оттолкнуться руками назад, сгруппироваться, перекатываясь на лопатки, опереться руками за головой и закончить кувырок назад в упоре на коленях, затем перейти в упор присев.

4. В седе на возвышении сгруппироваться и выполнить кувырок под горку из матов.

5. Из основной стойки — упор присев и кувырок назад, встать в и. п.

Ошибки:

Медленное переворачивание назад; разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах во время переворачивания через голову; нет активной

опоры руками за головой; отведение головы назад в момент толчка руками; прыжок назад на спину; выпрямленное положение спины в момент переката

4. СТОЙКИ

Один из основных элементов акробатики.

Стойка — статичное вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках, руке.

Выполнение различных стоек тренирует вестибулярный аппарат и сердечно-сосудистую систему, укрепляет мышцы рук, шеи и туловища.

а) *Стойка на лопатках.*

Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони к полу, сгибаясь, поднять ноги и затем таз от пола (опора на лопатках и затылке), упереться руками в поясницу (большими пальцами вперед) и, направляя ноги вертикально вверх, разогнуться в тазобедренных суставах. Для большей устойчивости держать локти ближе друг к другу.



Обучение

1. Из седла перекатом назад, сгибая и разгибая ноги, или с прямыми ногами.

2. Из упора присев перекатом назад.

3. Из основной стойки, приседая и перекатом назад — стойка на лопатках.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7 – 9 ЛЕТ

Для активизации внимания и повышения эмоционального состояния

Игровые задания проводятся на месте. Занимающиеся стоят в одну шеренгу.

1. «Группа, внимание!»

Занимающиеся выполняют команду педагога только в том случае, если перед командой сказано слово «группа». Например, «Группа, присесть!» Если это слово не произносится, то занимающиеся на команду не реагируют. Тот, кто ошибся, должен сделать шаг вперед. Подается не более 6—8 команд. Затем подводятся итоги.

2. «Запрещённое движение»

Играющие стоят в одну шеренгу. Игроки выполняют за учителем все движения, кроме одного условного заранее - «запрещенного». Игроки, которые выполнили «запрещенное движение» делают шаг вперед при каждой ошибке. Игра усложняется с изменением правила: при показе учителем «запрещенного движения» ученики выполняют вместо него другое движение. Так, вместо запрещенного - вытягивания рук вперед – ученики выполняют заранее условленное движение, например, приседание или наклон туловища вперед. Проигравшими становятся те ученики, которые сделали большее количество ошибок и соответственно больше всех шагов вперед, выигравшие – те, которые допустили меньше всех ошибок и остались стоять на месте.

3. «Съедобное – несъедобное»

Для игры требуется мячик и группа игроков. Дети становятся в шеренгу, а ведущий по очереди кидает им мяч.

В момент кидания, ведущий произносит одно слово, являющееся предметом (например: ручка, молоко, стакан). Если слово означает *съедобный* предмет, то игрок должен поймать мяч если *несъедобный*, то должен оттолкнуть мяч.

Если игрок его ловит или просто прикасается руками к мячу при несъедобном предмете, то проиграл – выходит, выполняет упражнение, которое перед игрой оговаривает тренер (например, сделать пять отжиманий, или выполнить десять прыжков на дорожку) и после его выполнения встает в конце строя. По окончанию игры подводятся итоги. Те учащиеся, которые остались на своих местах, выигрывают.

Игры «Кто быстрее?»

1. «Прыжки на одной ноге». Перед шеренгой на определенном расстоянии проводится финишная черта. По команде играющие продвигаются вперед прыжками на одной ноге. Переступив эту черту, они поворачиваются кругом и возвращаются на исходное положение. Кто выполнит задание первым?

2. «Бег раков». Играющие садятся на пол, опираясь руками сзади. По сигналу устремляются вперед, оторвав от пола таз и перебирая ногами и руками. Кто первым достигнет финишной черты?

3. «Передвижение в упоре лежа». И. п. — упор лежа. По команде играющие передвигаются вперед, помогая себе руками. Кто быстрее достигнет финишной черты? При выполнении этого задания исходное положение — упор лежа, но ногами вперед по отношению к финишной черте.

4. «Необычный старт». И. п. — сед. По команде педагога играющие быстро встают и бегут до финишной черты. Достигнув ее, игроки поворачиваются кругом и возвращаются в исходное положение (сед). Кто выполнит задание быстрее?

5. «Лягушка». И. п. — полуприсед, руки вперед. По команде играющие продвигаются вперед, выполняя прыжки с ног на руки и переходом в упор присев. Кто выполнит задание быстрее?

Подвижные игры с бегом.

1. «Чай-чай-выручай»

В игре принимает участие вся группа. Размер площадки 10х10 метров (ковер). Выбирается водящий. «Осаленный» игрок встает в стойку ноги врозь и кричит - «Чай-чай-выручай!» Любой игрок может его «выручить», пролезая под ногами. И «осаленный» вновь вступает в игру. Игра заканчивается когда водящий осалит всех.

2. «Хвостики»

В игре принимает участие вся группа. Размер площадки 10х10 метров (ковер). Выбирается водящий. Остальным игрокам раздаются «хвостики» (веревочки, шнурочки). Задача водящего догнать игрока и отобрать у него «хвостик». Игра заканчивается, когда водящий соберет все «хвостики».

3. «Белые медведи»

Белые медведи — подвижная коллективная игра для детей младшего школьного возраста. Развивает активные творческие двигательные действия, мотивированные сюжетом игры.

На краю площадки, представляющей собой море, очерчивается небольшое место — льдина, на которой стоит водящий — «белый медведь». Остальные «медвежата» произвольно размещаются по всей площадке.

«Медведь» рычит: «Выхожу на ловлю!» — и бежит ловить «медвежат». Поймав одного «медвежонка», отводит его на льдину, затем ловит другого.

Два пойманных «медвежонка» берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. Поймав кого-нибудь, два «медвежонка» соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: «Медведь, на помощь!».

«Медведь» подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину.

Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят остальных «медвежат».

Когда будут переловлены все «медвежата» — игра заканчивается.

Побеждает последний пойманный игрок, который и становится «белым медведем».

Примечание. Пойманный «медвежонок» не может выскальзывать из-под рук окружившей его пары, пока его не осалил «медведь». При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

4. «Салки»

Классическая детская игра с мячом. Все дети свободно бегают по площадке для игр, а водящий пытается попасть в игроков мячом. «Осаленный» игрок выходит из игры и уходит с поля площадки. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один «неосаленный» игрок. Именно он становится победителем. Перед игрой важно предупредить детей о технике безопасности. Нельзя бросать мяч очень сильно. Надо стараться не попасть в голову других игроков. Нарушение этого правила «карается» штрафом: ведущий покидает площадку, и выбирают другого водящего.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Викулова А. Д., Бутин И. М. «Развитие физических способностей детей». — Ярославль, 1996.
2. Зациорский В. М. «Физические качества спортсмена». — М.: Физкультура и спорт, 1976.
3. Коркин В. П. «Спортивная акробатика». — М., 1981.
4. Коркин В. П., Аракчеев В. И. «Акробатика: Каноны терминологии». — М., 1989.
5. Козлов В.В. «Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика.» – М.: Гуманитарный издательский центр «Владос» 2003г.
6. Кечетджиева Л.Ванкова Н. и др. «Обучение детей художественной гимнастике». – М.: «ФиС», 1985.
7. Укран М.Л. «Методика тренировки гимнастов». – М.: «ФиС», 1971.
8. Кузин В.В., Полиевский С.А.. «500 игр и эстафет». – М.: «ФиС», 2003.
9. Жуков М.Н. «Подвижные игры». – М.: Издательский центр «Академия», 2002.

Ресурсное обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение.

Для организации занятий в спортивно-оздоровительных группах по данной программе и успешной реализации необходимо следующее оборудование:

- маты гимнастические, (поролоновые),
- гимнастические скамейки,
- гимнастические стенки,
- музыкальный центр,
- фортепиано
- скакалки,
- использование различного нестандартного оборудования

Кадровые ресурсы.

Занятия с детьми дошкольного возраста в спортивно-оздоровительных группах проводят тренеры-преподаватели, имеющие среднее или высшее профессиональное образование или прошедшие специальную курсовую подготовку. К занятиям привлекается концертмейстер.

