

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА МОСКВЫ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОЧЕСТВА «СВИБЛОВО»

Утверждено на заседании
педагогического совета
ГБОУДО ЦДТ «СвиблOVO»
от «31» августа 2016 г.
Протокол № 31

УТВЕРЖДАЮ
Исполняющий обязанности директора
ГБОУДО ЦДТ «СвиблOVO»
«01» сентября 2016 г.
И.А. Герасимова



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
Театр танца «Релакс». Основы спортивной акробатики**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: 5-8 лет

Срок реализации программы: 2 года

Автор-составитель программы:
Мальцева Надежда Николаевна

По программе работают:
педагоги дополнительного образования
Мальцева Надежда Николаевна
Александрова Татьяна Николаевна

Москва – 2016

Пояснительная записка

Театр танца - это объединение творческих людей, соединенных одной идеей: рассказать людям что-либо (чувства, сюжеты из жизни, переживания), не используя никаких слов, пользуясь лишь хореографическим языком, артистизмом танцоров, реквизитом, видеосопровождением, получая хореографический спектакль, объединенный цельным смысловым содержанием. Для интересных хореографических постановок коллективу требуется умение от учащихся исполнять акробатические элементы. Для этого была создана данная программа.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы заключается в постоянно растущей потребности детей в занятиях спортом. Акробатика позволяет поддерживать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей, связанных с выполнением прыжков, вращений, равновесия.

Цель программы:

- развитие физических способностей мышечного аппарата ребенка, коррекция недостатков физического развития у детей.
- воспитание физического совершенства учащихся через уроки ОФП и партерной гимнастики.
- обучение начальным элементам акробатических движений.

Развивающие задачи:

- способствовать физическому развитию ребёнка;
- гармоничное развитие физических способностей, памяти и внимания;
- развитие психических познавательных процессов — память, внимание, мышление, воображение;

Воспитательные задачи:

- воспитание культуры поведения и общения;
- воспитание умений работать в коллективе;
- привитие интереса к занятиям, любовь к спорту;
- организация здорового и содержательного досуга.

Образовательные задачи:

- дать всем детям первоначальную спортивную подготовку, выявить их склонности и способности;
- включение элементов медленной акробатики в хореографические номера;

Отличительные особенности программы (новизна) программы состоит в активном использовании спортивной акробатики при подготовке наших исполнителей к хореографическому искусству. Также занятия проводятся для всех детей, вне зависимости от антропометрических данных, которые предъявляются к детям в спортивных школах.

Возраст обучающихся по программе: 5-8 лет (72 часа)

Срок реализации программы: 2 года

Форма обучения: очная, групповая, аудиторные и выездные занятия (конкурсы, концерты, поездки).

Наполняемость групп:

В группе каждого года обучения 15 человек.

Режим занятий:

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу - 1 час в неделю. Время занятий включает 45 мин учебного времени и обязательный 15-минутный перерыв.

Прогнозируемые (ожидаемые) результаты программы:

1. Предметные результаты

1 год обучения

Программные требования к знаниям (результаты теоретической подготовки):

- основы общей физической подготовки,
- основные позиции и положения рук и ног, положения головы и корпуса во время исполнения базовых элементов спортивной акробатики.
- основы безопасности при выполнении различных элементов.

Программные требования к умениям и навыкам (результаты практической подготовки):

- выполнять выученные элементы спортивной акробатики,
- владеть исполнительским мастерством.

2 год обучения

Программные требования к знаниям (результаты теоретической подготовки):

- основы общей физической подготовки,
- основы безопасности на занятиях,
- терминологию изученных упражнений;

Программные требования к умениям и навыкам (результаты практической подготовки):

- анализировать музыкальный материал,
- владеть исполнительским и техническим мастерством.

3 год обучения

Программные требования к знаниям (результаты теоретической подготовки):

- основы ОФП,
- терминологию элементов спортивной акробатики,
- диагональные акробатические прыжки

Программные требования к умениям и навыкам (результаты практической подготовки):

- исполнять правильно изучаемые элементы медленной акробатики,

- исполнять и объединять в комбинации элементы медленной спортивной акробатики.

2. Личностные результаты

По окончании программы:

Программные требования к уровню воспитанности:

- сформированы социальные компетенции (уважительные отношения в коллективе),
- сформированы мотивация к обучению и познанию, занятию спортом и и здоровому образу жизни.

Программные требования к уровню развития:

- готовность и способность к саморазвитию,
- готовность к самостоятельной тренировочной деятельности.

3. Метапредметные результаты:

- понимать учебную задачу и выполнять ее до конца,
- планировать ее реализацию,
- контролировать и правильно оценивать свои действия.

Способы выявления образовательных результатов программы.

Для выявления результативности используются 4 вида контроля:

1. **Входной контроль.** Осуществляется в начале каждого года обучения, чтобы установить уровень подготовки учащихся.
2. **Текущий контроль** проводится на каждом занятии. В конце каждого занятия закрепляется материал повторением того, что было на занятии и осуществляется педагогом, ведущим предмет.
3. **Промежуточная аттестация** определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения.
4. **Итоговый контроль** проводится раз в год в форме комплексной оценки работы ребенка в течении года (10-бальная система).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Названия разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	3	1	2	Входной контроль
2.	Спортивная акробатика	15	5	10	Промежуточный контроль
2.1.	ОФП	7	2	5	Текущий контроль

2.2.	Основы медленной акробатики	8	3	5	Текущий контроль
3.	Спортивные игры	15	5	10	Промежуточный контроль
3.1.	Игра с предметом	7	2	5	Текущий контроль
3.2.	Творческие задания	8	3	5	Текущий контроль
4.	Итоговое занятие	3	1	2	Итоговый контроль
Итого:		36	12	24	

Содержание программы первого года обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Познакомить с основными правилами поведения в Центре Детского Творчества и требованиями коллектива. Познакомить детей с историей коллектива.

Практика: Изучение пространства танцевального зала, точки.

2. Спортивная акробатика.

2.1. ОФП

Теория: Общая физическая подготовка. Ориентация в пространстве. Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? Релаксация – восстановление.

Практика: Комплекс ОФП включает в себя упражнения на полу с использованием гимнастических ковриков и гимнастических матов. Наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку: «ёлочка», «паровоз», «солнышко», «лебедь», «лодочка», «змея», «кошечка». Упражнения на гимнастических матах в движении: «котятка», «обезьянки», «карактица».

2.2. Основы медленной акробатики.

Теория. На основе ОФП мы можем разучивать элементы медленной акробатики.

Практика.

Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в ускоренных (по сравнению с первый годом обучения) музыкальных раскладках:

- повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»;

- наклоны и подъёмы головы в положениях «прямо», «направо», «налево»;
- круговые движения головой по кругу и целому кругу;
- поднимание и опускание плеч;
- поочередное поднимание и опускание плеч.

Упражнения на развитие гибкости:

- наклоны вперед, назад, вправо, влево;
- выпады, полушпагаты, высокие взмахи поочередно правой и левой ногой;
- комплексы ОРУ с предметами и без предметов;
- контрольные упражнения по оценки гибкости;
- индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости,

Упражнения на формирование осанки:

- ходьба с заданной осанкой;
- ходьба под музыкальное сопровождение;
- танцевальные движения

3. Спортивные игры.

3.1. Игры с предметом

Теория: С помощью спортивных игр дети укрепляют мышцы и развивают ловкость и координацию.

Практика: «Вышибалы», «Кто сильнее», «Третий лишний».

3.2. Творческие задания

Теория. Для гармоничного развития личности ребенка, необходимы творческие задания. Общение, рассуждения, придумывание ситуации. Подбор музыкального материала.

Практика.

Подготовка творческо-спортивных заданий.

Создание образа

Разделение на группы

Под определенный музыкальный материал, каждая группа готовит свою комбинацию, состоящую из набора элементов медленной акробатики

4.Итоговое занятие.

Теория: Обобщение всего материала.

Практика: Упражнения на расслабление, на раскрытие индивидуальных способностей.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Названия разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	3	1	2	Входной контроль
2.	Спортивная акробатика	15	5	10	Промежуточный контроль
2.1.	ОФП	7	2	5	Текущий контроль
2.2.	Основы медленной акробатики	8	3	5	Текущий контроль
3.	Спортивные игры	15	5	10	Промежуточный контроль
3.1.	Игра с предметом	7	2	5	Текущий контроль
3.2.	Творческие задания	8	3	5	Текущий контроль
4.	Итоговое занятие	3	1	2	Итоговый контроль
Итого:		36	12	24	

Содержание программы второго года обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Познакомить с основными правилами поведения в Центре Детского Творчества и требованиями коллектива. Познакомить детей с историей коллектива.

Практика: Изучение пространства танцевального зала, точки.

2. Спортивная акробатика.

2.1. ОФП

Теория: Общая физическая подготовка. Ориентация в пространстве. Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? Релаксация – восстановление.

Практика: Комплекс ОФП включает в себя упражнения на полу с использованием гимнастических ковриков и гимнастических матов. Наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку: «ёлочка», «паровоз», «солнышко», «лебедь»,

«лодочка», «змея», «кошечка». Упражнения на гимнастических матах в движении: «котят», «обезьянки», «каракатица».

2.2. Основы медленной акробатики.

Теория. На основе ОФП мы можем разучивать элементы медленной акробатики.

Практика.

Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в ускоренных (по сравнению с первый годом обучения) музыкальных раскладках:

- повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»;
- наклоны и подъёмы головы в положениях «прямо», «направо», «налево»;
- круговые движения головой по кругу и целому кругу;
- поднимание и опускание плеч;
- поочередное поднимание и опускание плеч.

Упражнения на развитие гибкости:

- наклоны вперед, назад, вправо, влево;
- выпады, полушпагаты, высокие взмахи поочередно правой и левой ногой;
- комплексы ОРУ с предметами и без предметов;
- контрольные упражнения по оценки гибкости;
- индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости,

Упражнения на развитие ловкости и координации:

- ходьба по гимнастической скамейке;
- преодоление полосы препятствий, включающих висы, упоры,
- прыжки, перелезание;
- равновесия, передвижения на носках, с поворотами и подскоками;

3. Спортивные игры.

3.1. Игры с предметом

Теория: С помощью спортивных игр дети укрепляют мышцы и развивают ловкость и координацию.

Практика: «Вышибалы», «Кто сильнее», «Третий лишний».

3.2. Творческие задания

Теория. Для гармоничного развития личности ребенка, необходимы творческие задания. Общение, рассуждения, придумывание ситуации. Подбор музыкального материала.

Практика.

Подготовка творческо-спортивных заданий.

Создание образа

Разделение на группы

Под определенный музыкальный материал, каждая группа готовит свою комбинацию, состоящую из набора элементов медленной акробатики

4.Итоговое занятие.

Теория: Обобщение всего материала.

Практика: Упражнения на расслабление, на раскрытие индивидуальных способностей.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

<i>Название учебной темы</i>	<i>Название и форма методического материала</i>
Вводное занятие	Компьютерная презентация коллектива плана работы на год. Репертуарный план.
Спортивная акробатика	Подбор аудио и видео материалов. План урока.
ОФП	Подбор аудио и видео материалов. План урока.
Основы медленной акробатики	Подбор аудио и видео материалов. План урока.
Подготовка акробатических номеров	Подбор аудио и видео материалов. Фотоальбом костюмов. Сценарный план.
Спортивные игры	Подбор аудио и видео материалов. Подбор костюмов. Использование реквизита.
Игра с предметом	Подбор аудио и видео материалов. План урока.
Итоговое занятие	План проведения занятия. Фотоальбом.

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Раздел «Вводное занятие»:

Беседы по физической культуре проводятся систематически в течении всего курса обучения; включает в себя беседы по истории русского спорта, общие сведения о спортивной акробатике, её специфике и особенностях.

Раздел «Спортивные игры»:

С первых уроков дети, приобретают опыт образного и игрового восприятия. Главная задача педагога создать у детей эмоциональный настрой во время занятий. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий:

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;
- выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.

С помощью спортивных игр дети укрепляют мышцы и развивают ловкость и

координацию: «вышибалы», «третий лишний», «кто сильнее», «отгадай, кто я...»

Раздел «Спортивная акробатика и ОФП»:

Исходя из анатомо-физиологических особенностей детей дошкольного возраста, подобраны такие упражнения, которые целенаправленны по воздействию и призваны развить организм, укрепить его, усовершенствовать, оздоровить.

Комплекс ОФП включает в себя упражнения на полу с использованием гимнастических ковриков и гимнастических матов. Наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку: «ёлочка», «паровоз», «солнышко», «лебедь», «лодочка», «змея», «кошечка».

Каждое полугодие завершается открытыми занятиями.

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

Метод использования слова — универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы физичекой грамоты, описывается техника движений и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении: рассказ, беседа, обсуждение, объяснение, словесное сопровождение и т.д.

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 в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

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, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и спортивных элементов. 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 спортивных игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения. Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

3. Материально-технические условия реализации программы:

- наличие просторного зала, оборудованного хореографическими станками и зеркалами;
- специальное напольное покрытие;
- раздевалки (для мальчиков и для девочек), душ, туалет;
- аудио и видео аппаратура с компакт-дисками;
- фортепиано;
- гимнастические маты;
- гимнастические коврики.

1. Список используемой литературы:

1. Петрова Г.А. Программа по спортивной акробатике. – Гатчина, 2014
2. Сокольских Л.В. Программа по дополнительному образованию акробатика направление: физкультурно-спортивное (гимнастика и акробатика) – Москва, 2013

2.Список литературы для педагога:

1. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно - спортивное совершенствование. - М.,2002.
2. Бутин И.П. Развитие физических способностей детей. 1-4 класс
3. Гавердовский Ю.К, Лисицкая Т.С, Розин Е.Ю, Смолевский В.М. «Спортивная гимнастика (мужчины и женщины)» «Издательство «Советский спорт», 2005
4. Методика преподавания физической культуры: 1-4 класс:
5. Методическое пособие и программа. Издатель: Владос. 2002, 2003г.
6. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 384с.
7. Киселев П.А. Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время. Методическое пособие. – М: Планета (уч), 2015
8. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика.- Москва, 2005
Издательство: Феникс, 2005г.
9. Савельева Л. А. Спорт высших достижений. Спортивная гимнастика. – М: Советский спорт, 2014

10. Усольцева О. Спортивная гимнастика. Полное руководство по подготовке. – М: Эксмо, 2013

3.Список литературы для детей и родителей:

3. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков – Дрофа, 2009.
Издательство: Просвещение, 2009г.
4. Попова В.И. Физическая культура в начальной школе:
Учебное пособие для учащихся начальной школы. – М: Эксмо, 2013
5. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой – Сфера, 2008.
6. Поляков С.Д, Хрущев С.В, Корнеева И.Т. метод. пособие
«Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников»
АЙРИС ПРЕСС, 2006г

4. Интернет сайты

1. <http://sportschools.ru/page.php?name=acrobatics>
2. <http://acrobatica-moscow.ru/>
3. <http://do.gendocs.ru/docs/index-109042.html>
4. https://new.vk.com/relax_dance