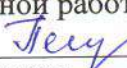
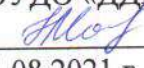


Управление образования администрации г. Чебоксары
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества» муниципального образования
города Чебоксары – столицы Чувашской Республики

Принято
Решением научно-методического совета
МАОУДО «ДДЮТ» г. Чебоксары
Протокол № 1
от 31.08.2021 г.

Согласовано
Старший методист комплекса физкультурно-
спортивной работы и технического творчества
 Г.А. Петрова
от 31.08.2021 г.

Утверждаю
Директор МАОУДО «ДДЮТ»
г. Чебоксары
 Е.В. Воробьева
Приказ № 455/1 от 31.08.2021 г.

Согласовано
Заместитель директора
МАОУДО «ДДЮТ» г. Чебоксары
 Н.М. Мясникова
от 31.08.2021 г.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
«Спорт и искусство»

Возраст детей, на которых рассчитана
программа: 7-17 лет

Срок реализации образовательной
программы: 1 полугодие, 16 недель

Автор-составитель программы:
педагог дополнительного образования
Ширлова Оксана Владимировна

Содержание

Раздел №1 "Комплекс основных характеристик программы	1 стр.
1.1. Пояснительная записка	1 стр.
1.2. Цели и задачи программы	3 стр.
1.3. Учебный план	3 стр.
1.4. Содержание образовательной программы	4 стр.
1.5. Планируемые результаты	6 стр.
Раздел № 2 "Комплекс организационно-педагогических условий"	6 стр.
2.1. Календарный учебный график	6 стр.
2.2. Условия реализации программы	8 стр.
2.3. Форма аттестации	8 стр.
2.4.Оценочные материалы	8 стр.
2.5. Методическое обеспечение программы	10 стр.
2.6. Список литературы	10 стр.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спорт и искусство – главные составляющие звенья современной культуры. Стремление человека к физическому совершенствованию – одно из направлений гармоничного развития личности. Искусство – термин используемый в двух значениях: во-первых – это мастерство, умение, ловкость, сноровка, развитые знанием дела; во-вторых – это творческая деятельность, направленная на создание художественных образов, а в широком смысле – эстетически выразительных форм. Спортивные упражнения, требующие от спортсмена выражения его взглядов, эмоций, эстетических реакций, его духовных импульсов, индивидуальных способностей, дают такое разнообразие возможностей, которые легко соотносятся с творчеством, как процессом даже в самых заурядных состязаниях. А склонность к игре отражает гибкость и оригинальность мышления спортсмена, его творческое начало и талант. Поэтому спорт можно назвать естественной сферой творческого выражения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана с учетом требований:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
- Проекта Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года.
- Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196».
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. М., ФИРО, 2015г.
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устава МАОУДО «ДДЮТ» г. Чебоксары.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность данной программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей акробатике увеличивается. В последние годы динамика уровня физического здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Причиной этого факта является выраженная гиподинамия детей в современном обществе. К сожалению, двигательная активность детей на уроках физической культуры недостаточна, что делает занятия физической культурой и спортом в сфере дополнительного образования просто необходимыми. Разработка данной программы вызвана необходимостью коррекции и укрепления здоровья учащихся, их разностороннего физического развития и совершенствования физической подготовки.

Особенность программы:

Акробатика является эффективным средством разностороннего воздействия на учащихся. В процессе занятий акробатикой укрепляется здоровье, развиваются координация движений, мышечная сила, быстрота двигательных действий, гибкость, выносливость к мышечной работе, устойчивость функций вестибулярного аппарата к воздействию ускорений, статическое и динамическое равновесие, свойства: внимание, память на движения, эмоциональная устойчивость, решительность и смелость, воспитываются личностные свойства ребенка.

Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного

аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного и лучезапястного.

Новизна программы: Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков.

Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и способностей ребёнка, т.е. является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям учащихся.

Предметом обучения программы является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Форма обучения – очная, при необходимости возможен переход на дистанционную форму обучения при согласии родителей.

Возраст детей и сроки реализации программы: 7-17 лет.

Срок реализации в каждой ступени - 1 полугодие.

Продолжительность и количество занятий: 1 час в неделю, 16 часов.

1.2.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: обучение акробатике в доступной для детей форме, укрепление здоровья учащихся, повышение уровня физического развития и физической подготовленности.

Задачи:

- повышать уровень физического развития и физической подготовленности;
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;
- способствовать комплексному развитию физических качеств (скоростно-силовых, гибкости, силы, ловкости, выносливости, быстроты);
- формировать основы знаний в области физической культуры и спорта, в частности, по спортивной акробатике;
- формировать навыки выполнения отдельных двигательных действий, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим;
- вызывать и поддерживать интерес к двигательной активности и систематическим занятиям спортивной акробатикой;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- способствовать развитию творческих способностей и творческой самореализации детей, духовному, нравственному и физическому совершенствованию.

1.3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН (16 ЧАСОВ)

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения на занятиях по акробатике	1	1	-	наблюдение
2	Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка: упражнения для развития силы, прыгучести, быстроты	3	1	2	зачет
3	Техническая подготовка	6	1	5	зачет
4	Постановка танцевальной композиции с использованием акробатических связок	5	1	4	зачет

5	Аттестация учащихся	1		1	зачет
	Итого	16	4	12	

1.4. Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения на занятиях по акробатике (1 ч)

Теория: Знакомство учащихся с программой на учебный год. Проведение инструктажа по технике безопасности и правилам поведения на занятиях по акробатике.

Раздел 2. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка (3 ч)

Тема 1. Упражнения для развития силы.

Теория: Общее представление о строении человека и основные сведения об опорно-двигательной системе. Влияние физических упражнений на организм.

Практика:

- общеразвивающие упражнения;
- упражнения на гимнастической стенке, скамейке;
- упражнения из других видов спорта.
- подтягивание на перекладине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- упражнения с резиновыми амортизаторами из различных исходных положений;
- лежа на спине: сгибание-разгибание туловища;
- вис углом на гимнастической стенке;
- приседания.

Тема 2. Упражнения для развития прыгучести:

Теория: Польза прыжков для достижения результатов в акробатике.

Практика:

- прыжки на скакалке;
- прыжки в длину с места;
- прыжки с места на скамейку;
- перепрыгивание через препятствие.

Тема 3. Упражнения для развития быстроты.

Теория: Быстрота - средство для достижения результатов в акробатике.

Практика:

- бег;
- многократное повторение упражнения, круговая тренировка;
- чередование беговых, прыжковых, силовых упражнений.

Раздел 3. Техническая подготовка (6 ч).

Тема 1. Стойка на руках и на предплечье.

Теория: Правила выполнения упражнений «стойка на руках» и «стойка на предплечье»

Практика:

- стойка на руках у стены;
- стойка на руках с поддержкой партнера;
- стойка на руках на время;
- поворот на 360 градусов в положении стойка на руках.
- «стойка на предплечье» с поддержкой партнера;
- «стойка на предплечье» на время;
- поворот на 360 градусов в положении «стойка на предплечье».

Тема 2. Упражнения «Колесо», «Бочка»

Теория: Правила выполнения упражнений «Колесо», «Бочка»

Практика:

- упражнение «Колесо» на одной руке;
- упражнение «Колесо» на предплечье;
- упражнение «Колесо» без рук (маховое колесо).
- упражнение «Бочка» самостоятельно;
- упражнение «Бочка» из положения стоя на коленях;
- упражнение «Бочка» из положения стоя.

Тема 3. Упражнения «Пережат через плечо» и «Фляк»

Теория: правила выполнения упражнений «Пережат через плечо», «Фляк»

Практика:

- подводящие упражнения для выполнения элемента;
- упражнение «Пережат через плечо» самостоятельно;
- упражнение «Пережат через плечо» в акробатических связках.
- подводящие упражнения для выполнения элемента;
- упражнение «Фляк» с поддержкой педагога;
- упражнение «Фляк» самостоятельно на гимнастическом мата;
- упражнение «Фляк» самостоятельно без использования гимнастического мата.

Тема 4. Пережат через грудь вперед и назад

Теория: Правила выполнения упражнения «Пережат через грудь вперед и назад»

Практика:

- подводящие упражнения для выполнения элемента;
- «Пережат через грудь вперед» самостоятельно;
- «Пережат через грудь вперед» два и более раз подряд.
- «Пережат через грудь назад» самостоятельно;
- «Пережат через грудь назад» два и более раз подряд.

Тема 5. Перелет вперед, назад

Теория: Правила выполнения упражнения «Перелет вперед, назад»

Практика:

- подводящие упражнения для выполнения элемента;
- «Перелет вперед» самостоятельно;
- «Перелет вперед» из положения стоя на коленях;
- «Перелет вперед» из положения стоя;
- из положения стоя на коленях «Перелет вперед» в положение стоя.
- «Перелет вперед» с поддержкой педагога;
- «Перелет вперед» самостоятельно;
- «Перелет назад» из положения стоя на коленях;
- «Перелет назад» из положения сед.

Тема 6. Перевороты вперед и назад.

Теория: правила выполнения упражнения «Перевороты вперед и назад»

Практика:

- подводящие упражнения для выполнения элемента;
- «Переворот вперед» из положения стоя на коленях;
- «Переворот вперед» из положения стоя;
- «Переворот вперед». Виды. Комбинации.
- «Переворот назад» самостоятельно;
- «Переворот назад» из положения сед;
- «Переворот назад» из положения стоя;
- «Переворот назад». Виды.

Раздел 4. Постановка танцевальной композиции с использованием акробатических связок (5 ч)

Тема 1. Акробатические связки. Работа в парах, виды.

Теория: Техника исполнения акробатических элементов и техника исполнения акробатических связок.

Практика:

- разучивание акробатических связок;
- отработка акробатических связок;
- совершенствование акробатических связок.

Тема 2. Акробатические поддержки, работа в тройках, виды

Теория: Знакомство с техникой выполнения акробатических поддержек в тройке.

Практика: Оработка акробатических поддержек.

Тема 3. Акробатические связки в танцевальной композиции

Теория: Знакомство с акробатическими связками в танцевальной композиции.

Практика: Оработка акробатических связок в танцевальной композиции.

Темы 4-5. Постановка танцевальной композиции с использованием акробатических связок.

Теория: Лексика танца. Правила перемещения на танцевальной площадке.

Практика:

- выполнить танцевальную композицию с использованием акробатических связок, предложенную педагогом;
- выполнить танцевальную композицию с использованием акробатических связок, собственной постановки.

Раздел 5. Аттестация учащихся (1 ч)

Сдача контрольных нормативов. Выполнение всех пройденных элементов на экзаменационную оценку. Исполнение танцевальных номеров на отчетном концерте.

1.5. Планируемые результаты

К концу обучения учащиеся узнают:

- правила гигиены, технику безопасности, культуру поведения на занятиях в тренировочном зале,
- влияние режима дня, питания, физических нагрузок на укрепление здоровья и повышение сопротивляемости иммунной системы;

Научатся:

- реализовать свои творческие способности через составление и выполнение акробатических этюдов;
- владеть в совершенстве своим телом и используют это умение во время выступления на сцене.
- использовать двигательные умения и навыки в повседневной жизни;
- самостоятельно составлять акробатические этюды, реализуя тем самым свой творческий потенциал;
- работать в контакте с другими обучающимися в процессе составления и выполнения групповых акробатических этюдов и творческих номеров.
- свободно чувствовать себя во время выступления на сцене, акробатической дорожке, не зависимо от количества зрителей, качества покрытия и освещения.

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1.Календарный учебный график на 16 часов

№	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Беседа, инструктаж	1	Вводное занятие. Правила поведения в хореографическом зале, техника безопасности на занятиях.	пр.9 Пятилетки 26 А	Педагогическое наблюдение

2	Практическое занятие	1	Упражнения для развития силы.		зачет
3	Практическое занятие.	1	Упражнения для развития прыгучести:		зачет
4	Практическое занятие	1	Упражнения для развития быстроты.		зачет
5	Практическое занятие	1	Стойка на руках и на предплечье.		зачет
6	Практическое занятие	1	Упражнения «Колесо», «Бочка»		зачет
7	Практическое занятие	1	Упражнения «Пережат через плечо» и «Фляк»		зачет
8	Практическое занятие	1	Пережат через грудь вперед и назад		зачет
9	Практическое занятие	1	Перелет вперед, назад		зачет
10	Практическое занятие	1	Перевороты вперед и назад.		зачет
11	Практическое занятие	1	Акробатические связки. Работа в парах, виды.		зачет
12	Практическое занятие	1	Акробатические поддержки, работа в тройках, виды		зачет
13	Практическое занятие	1	Акробатические связки в танцевальной композиции		Педагогическое наблюдение
14	Практическое занятие	1	Постановка танцевальной композиции с использованием акробатических связок.		Педагогическое наблюдение
15	Практическое занятие	1	Постановка танцевальной композиции с использованием акробатических связок.		Педагогическое наблюдение
16	Практическое занятие	1	Аттестация учащихся		зачет
	Всего	16			

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы:

Кабинет специально оборудован – класс с зеркалом, хореографическим станком, шведской стенкой, гимнастическими матами и ковриками, спортивным инвентарем, разнообразным гимнастическими предметами, в том числе нестандартными, скамейки, музыкальный центр, телевизор (для просмотра соревнований, концертов, научных спортивных программ), поэтому программа составлялась с учётом данных условий.

Информационное обеспечение:

- учебники по теории акробатики;
- видеозаписи отчетных концертов коллектива;
- видеозаписи соревнований;
- образовательная программа коллектива;
- методические разработки педагога;
- методические пособия для педагогов дополнительного образования

Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования – Ширлова Оксана Владимировна высшей квалификационной категории, Заслуженный учитель Чувашской Республики.

2.3. Формы аттестации

Формы аттестации включают в себя следующие этапы: входную, текущую и промежуточную.

1. Входная аттестация (диагностика) проводится с целью выявления уровня подготовки обучающихся.

Входная аттестация проводится в первый месяц учебных занятий с занесением результатов в протокол.

2. Текущая аттестация проводится после каждого раздела программы.

3. Промежуточная аттестация (диагностика) проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам данной программы.

2.4. Оценочный материал

Контроль образовательной программы проводится по следующим результатам:

- контрольный срез;
- участие в соревнованиях.
- открытые занятия;
- участие в различных мероприятиях.

Ожидаемый результат должен предполагать достижение спортивных результатов, развитие творческих способностей.

Требования к проведению тестирования:

Уровень оценивается в баллах: высокий – 5; средний – 4; низкий - 3 и менее.

За каждый вид выставляется балл от 2 до 5; сумма баллов, разделенная на количество упражнений определяет средний балл согласно которого определяется уровень физической подготовленности.

Формы и методы контроля и самоконтроля:

по теоретической подготовке: <ul style="list-style-type: none">- устные опросы;- контрольные задания;- самостоятельные работы;- зачеты;- тесты;- кроссворды;- викторины.	по практической подготовке: <ul style="list-style-type: none">- внутренние соревнования;- выполнение нормативов, упражнений;- деловые, ролевые игры;- участие в конкурсах, фестивалях;- контрольные тренировки;- показательные выступления;- самоанализ, анализ совместной деятельности;- творческие задания.
---	---

2.5. Методическое обеспечение программы

Для поддержания интереса к занятиям педагогу необходимо соблюдать определенную стратегию обучения и усложнение танцевальных программ в соответствии с двигательным опытом, подготовленностью и возрастом учащихся. В связи со сказанным, при проведении занятий широко применяются специфичные методы, обеспечивающие разнообразие вариантов танцевальных движений. К ним относятся:

Методы:

- метод познавательной деятельности;
- метод практической деятельности;
- метод рефлексии;
- метод диагностики (мониторинг личностного развития учащихся в ходе открытых занятий и выступлений).

Основной формой обучения является групповая форма работы, но по мере необходимости используется индивидуальная.

Алгоритм учебного занятия

I ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ БЛОК		
1 этап	<i>Организационный</i>	<i>Задача:</i> подготовка учащихся к работе на занятии. <i>Содержание:</i> Организация начала занятия, создание психо-эмоционального настроения группы на учебную деятельность и активацию внимания
II ОСНОВНОЙ БЛОК		
2 этап	<i>Подготовительный (подготовка к новому содержанию) Мотивация</i>	<i>Задача:</i> Обеспечение мотивации и принятия детьми цели учебно-познавательной деятельности <i>Содержание:</i> Приветствие педагога, сообщение темы, цели, этапов учебного занятия, мотивация учебной деятельности
3 этап	<i>Усвоение новых знаний и способов действий</i>	<i>Задача:</i> Обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения <i>Содержание:</i> Изложение нового материала
4 этап	<i>Практическая работа</i>	<i>Задача:</i> Применение полученных знаний на практике <i>Содержание:</i> Применение полученных приемов и навыков, для самостоятельного выполнения заданий
III ИТОГОВЫЙ БЛОК		
5 этап	<i>Подведение итогов занятия</i>	<i>Задача:</i> Анализ и оценка успешности достижения цели, определение перспективы последующей работы <i>Содержание:</i> Педагог совместно с детьми подводит итоги занятия
6 этап	<i>Рефлексия</i>	<i>Задача:</i> Мобилизация учащихся на самооценку <i>Содержание:</i> Самооценка учащихся своей работоспособности, психологического настроения, причин неудачной работы, полезность учебной работы.

2.6.Список литературы

для педагога

1. Т.А. Гусева «Вырастай-ка! Гармоническая спортивная игровая гимнастика» Тобольск ТГПИ им. Д.И. Менделеева 2004г.
2. М.Л. Журавин, Н.К. Меньшикова «Гимнастика» Москва «Академия» 2005г.
3. С.А. Левина, С.И. Тукачева «Физкультминутки» Волгоград «Учитель» 2006г.
4. С.А. Левина, С.И. Тукачева «Физкультминутки» выпуск 2 Волгоград «Учитель» 2006 г.
5. Т.К. Барышникова «Азбука хореографии» Санкт-Петербург «Респекс», «Люкси», 1996 г.
6. Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет». Москва, «Владос», 2001г.

для детей

7. Л.Д. Глазырина «Физическая культура – дошкольникам». Москва, «Владос» 2001г.
8. Т.Н. Образцова «Подвижные игры для детей». Москва «Лада», «Этрол», 2005г.
9. Т.А. Гусева «Гимнастическая терминология на уроках физической культуры в общеобразовательной школе» Тобольск ТГПИ им. Д.И. Менделеева 2002г.
10. Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста». Москва, «Владос» 2001г.

11. Г.И. Семенова, Н.Я. Городничева «Развитие физических качеств». Тюбольск, ТГПИ им. Д.И. Менделеева 1998г.