

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Часцовская средняя общеобразовательная школа

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УВР
Е.В. Беляева



«УТВЕРЖДЕНО»

Директор школы
А.П. Куницын



ПЛАТНЫЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО СПЕЦКУРСУ

«Основы акробатики»

Кол-во часов в неделю ____ 1 ____

Кол-во часов в месяц ____ 4 ____

Кол-во часов всего ____ 28 ____

ФИО педагога: Шведова Е.В.

2020 - 2021

Пояснительная записка

Исходными документами для составления программы явились:

Документы федерального уровня –

- Конституция РФ;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями от 25.11.2013);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12. 2010 г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» 189 (в действующей редакции от 25.12.2013 № 3);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 01.03.2019 № 95 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1015» (Зарегистрирован 15.04.2019 № 54381)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373» (Зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2016 № 40936).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897» (Зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2016 № 40937).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2018 N 345 (ред. ОТ 08.05.2019) «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования»
- Приказ Минпросвещения России от 18.05.2020 N 249 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345"

Документы регионального уровня –

- Закон Московской области «Об образовании» от 11.07.2013 г. № 17\59-П;
- Закон Московской области от 29.10.2019 N 211/2019-ОЗ "О финансовом обеспечении реализации основных общеобразовательных программ в муниципальных общеобразовательных организациях в Московской области, обеспечении дополнительного образования детей в муниципальных общеобразовательных организациях в Московской области за счет средств бюджета Московской области в 2020 году и в плановом периоде 2021 и 2022 годов"

Документы школьного уровня –

- Положение «О рабочей программе педагога»;
- Образовательная программа ФГОС ООО;
- Учебный план МБОУ Часцовской СОШ на 2020/2021 уч. год

Цель этой программы:

- Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- Профессиональное самоопределение;
- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Задачи программы различаются в зависимости от этапа подготовки.

Этап начальной подготовки (НП). На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Если число желающих заниматься превышает план комплектования, тренерский совет спортивной школы может принять решение о спортивной ориентации детей на занятия акробатикой в группах НП или СОП на основе комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации и особенностей телосложения требованиям акробатикой. На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладения основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

- Улучшение состояния здоровья и закаливание;
- Устранение недостатков физического развития;
- Привлечение максимально-возможного числа детей и подростков к занятиям акробатикой формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- Обучение основам техники акробатических упражнений и широкому кругу двигательных навыков;
- Приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- Воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- Поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях.

В зависимости от местных условий, тренер может вносить необходимые коррективы в планирование учебно-тренировочных занятий (учебно-тренировочного процесса).

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещений занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Контрольные нормативы для ГНП 1 г/о

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки

Прыжок в длину с места	110-130	90-120
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Челночный бег 3 x 10м, с	+	+

Педагогический контроль.

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный).

Этапный контроль необходим для всех занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

Этапный контроль.

Этапный контроль проводится, как правило, дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются:

1. определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;
2. оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;
3. разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

Текущий контроль.

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

Оперативный контроль.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом.

Врачебный контроль.

Врачебный контроль за занимающимися на спортивно-оздоровительном этапе начальной подготовки осуществляется медсестрой школы.

На каждого учащегося заполняется врачебно-контрольная карта, которая хранится в медицинском кабинете школы.

Воспитательная работа.

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями.

Главные задачи в занятиях со спортсменами – развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Воспитательная работа с юными акробатами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

Восстановительные средства и мероприятия подразделяются на пассивный и активный отдых. Специальные средства восстановления – используемые в подготовке акробатов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Инструкторская и судейская практика

Обеспечение безопасности на занятиях в спортзале

Вся ответственность за безопасность в залах возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий спортивной акробатикой.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий.

Во время занятий преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся.

А К Р О Б А Т И К А

Группы начальной подготовки

Первый год обучения. Теория

1. Место занятий. Оборудование и инвентарь
2. Формирование здорового образа жизни

Первый год обучения. Общая физическая подготовка.

1. Строевые упражнения.
2. Лазание по гимнастической скамейке.
3. Легкоатлетические упражнения.
4. Подвижные игры.
5. Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития ловкости.
2. Упражнения для развития гибкости.
3. Упражнения для развития силы и быстроты.

Техническая подготовка.

1. Хореография.
2. Акробатические упражнения:
 - группировка стоя, лежа, сидя;
 - перекаты вперед, назад, в стороны;
 - кувырок в группировке вперед и назад;

- стойка на лопатках с опорой руками;
- равновесие на одной ноге (ласточка).

3. Соединения:

- из основной стойки – группировка, перекат назад в стойку на лопатках;
- из положения лежа на животе перекат в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги, - «мост»;
- «полушпагат», сед ноги вперед, наклон вперед, грудью коснуться колен и перекатом назад – стойка на лопатках.

Второй год обучения. Общая физическая подготовка.

1. Строевые упражнения.
2. Лазание по гимнастической скамейке.
3. Легкоатлетические упражнения.
4. Подвижные игры.
5. Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития ловкости.
2. Упражнения для развития гибкости.
3. Упражнения для развития силы и быстроты.
4. Упражнения развития вестибулярного аппарата.

Техническая подготовка.

1. Хореография.
2. Акробатические упражнения:
 - повторить программу 1-го года обучения;
 - прыжок-кувырок, кувырок вперед с поворотом;
 - стойка на голове и руках;
 - переворот в сторону (колесо).
3. Соединения:
 - из стойки ноги врозь, руки вверх опуститься в мост, сделать 5-6 покачиваний вперед-назад, лечь на спину, выпрямиться, перекат в сторону, упор лежа, упор присев, кувырок вперед, прыжок вверх прогнувшись;
 - из основной стойки упор присев, кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на 90 и 180 градусов;
 - из упора присев кувырок с поворотом, встать и наклоном назад опуститься в мост, лечь на спину, выпрямиться, перекат в сторону, прогнуться, руки вверх – в стороны, упор лежа, упор присев ноги скрестно, встать с поворотом кругом.

Тематическое планирование (1 г/о)

№	Тема занятия	Всего часов	Дата проведения
1	Техника безопасности. Место занятий. Оборудование и инвентарь	1	
2	Хореография. Строевые упражнения. Легкоатлетические упражнения. группировка стоя, лежа, сидя; - перекаты вперед, назад, в стороны;	5	
3	Хореография. Легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития гибкости. кувырок в группировке вперед и назад; Подвижные игры.	5	
4	Хореография. Лазание по гимнастической скамейке. Кувырки. Перекаты . стойка на лопатках с опорой руками;	5	
5	Хореография. Лазание по гимнастической скамейке. Кувырки. Перекаты . стойка на лопатках с опорой руками; равновесие на одной ноге (ласточка).	4	
6	Хореография. Строевые упражнения. Легкоатлетические упражнения. Соединения - из основной стойки – группировка, перекат назад в стойку на лопатках;	4	
7	Хореография. Лазание по гимнастической скамейке. Соединения - из положения лежа на животе перекат в положение лежа на спине, сгибая руки и	4	

	ноги, - «мост»; Соединения - «полушпагат», сед ноги вперед, наклон вперед, грудью коснуться колен и перекатом назад – стойка на лопатках.		
--	---	--	--

Тематическое планирование (2 г/о)

№	Тема занятия	Всего часов	Дата проведения
1	Техника безопасности. Место занятий. Оборудование и инвентарь	1	
2	Хореография. Строевые упражнения. Легкоатлетические упражнения. повторить программу 1-го года обучения;	5	
3	Хореография. Легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития гибкости. прыжок-кувырок, кувырок вперед с поворотом; - стойка на голове и руках; Подвижные игры.	5	
4	Хореография. Лазание по гимнастической скамейке. переворот в сторону (колесо).	5	
5	Хореография. Лазание по гимнастической скамейке. Кувырки. Соединения: - из стойки ноги врозь, руки вверх опуститься в мост, сделать 5-6 покачиваний вперед-назад, лечь на спину, выпрямиться, перекаат в сторону, упор лежа, упор присев, кувырок вперед, прыжок вверх прогнувшись;	4	

6	Хореография. Строевые упражнения. Легкоатлетические упражнения. Соединения - из основной стойки упор присев, кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на 90 и 180 градусов;	4	
7	Хореография. Лазание по гимнастической скамейке. Соединения - из положения лежа на животе перекат в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги, - «мост»; Соединения - из упора присев кувырок с поворотом, встать и наклоном назад опуститься в мост, лечь на спину, выпрямиться, перекат в сторону, прогнуться, руки вверх – в стороны, упор лежа, упор присев ноги скрестно, встать с поворотом кругом.	4	

Л и т е р а т у р а

1. Программа по спортивной акробатике. Утверждена Комитетом по ФКиС. Авторы: Анцупов Е. А. и Филимова Г. С.
2. Акробатика. Программа для секций коллективов физкультуры. Утверждена Комитетом по физической культуре и спорту. Москва. «Физкультура и спорт», 1974
3. Акробатика. В помощь начинающим. Издательство «Физкультура и спорт». Москва, 1967
4. Акробатика. Правила соревнований. Утверждены Комитетом по ФКиС. Москва. «Физкультура и спорт», 1974
5. Акробатика. Правила соревнований. Утверждены Комитетом по ФКиС. Москва. «Физкультура и спорт». 1984
6. Единая Всероссийская спортивная классификация. Издательство «Советский спорт». Москва. 2002
7. Единая Всероссийская классификация. 2006-2009гг. Издательство «Советский спорт». М. 2007