

Управление образования и молодёжной политики
администрации городского округа город Бор
Нижегородской области
Муниципальное бюджетное
учреждение дополнительного образования
центр внешкольной работы
«Алиса»

Принято Педагогическим советом
Протокол №1 от 21.08.19 г.

Утверждено:
Директор ЦВР «Алиса»
Р.А.Виноградов
Приказ №406-0 от 03.09.19

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая
программа
«ОФП с элементами спортивной акробатики»**

возраст детей: с 5 лет
срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Филатов Роман Алексеевич
педагог дополнительного
образования
первой квалификационной
категории

г.о.г.Бор
2019г



Пояснительная записка

Программа «ОФП с элементами акробатики» составлена для реализации на базе центра дополнительного образования и рассчитана на детей с 5 лет. Программа физкультурно-спортивной направленности. Срок реализации программы - 2 года. Программа ознакомительного уровня.

Программа составлена на основе следующих документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указа Президента РФ от 7 мая 2012г. №599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
- Указа Президента РФ от 1 июня 2012г. №761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы»;
- Приказ от 9.11.2018 №196 Министерства просвещения Российской Федерации "Об утверждении и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Концепции развития дополнительного образования детей, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.;
- СанПиН 2.4.4.3172-14;
- Локальных актов ЦВР «Алиса».

Цель:

Формирование физической культуры личности по средствам занятий общей физической подготовкой с элементами акробатики.

Актуальность программы обусловлена тем, что она направлена на укрепление здоровья, удовлетворение потребностей детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Педагогическая целесообразность: систематические занятия акробатикой - верный путь к активному долголетию, здоровью, физическому совершенству, источник жизненной энергии, творческой активности и высокой работоспособности.

Отличительная особенность программы заключается в том, что программа рассчитана на дошкольный возраст и является подготовительной ступенью перед освоением направления спортивная акробатика.

Форма занятий: занятия проходят в группах, по содержанию учебного материала занятия могут быть теоретические и практические.

Программа предусматривает в течение обучения учащихся участие в соревнованиях, показательных выступлениях, что способствует закреплению полученных знаний, умений, навыков и является основанием для корректировки учебно-тематического плана.

Режим занятий:

1 год обучения – 3 раза в неделю по 1 академическому часу;

2 год обучения – 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

Форма подведения итогов:

Промежуточная аттестация проходит два раза в каждом модуле в форме зачёта.

Материально-техническое оснащение:

Спортивный зал;

Снаряд гимнастический «козёл» - 1 шт.

Маты гимнастические – 11 шт;

Болон надувной – 1 шт;

Перекладина – 1 шт;

Лестница гимнастическая – 1 шт;

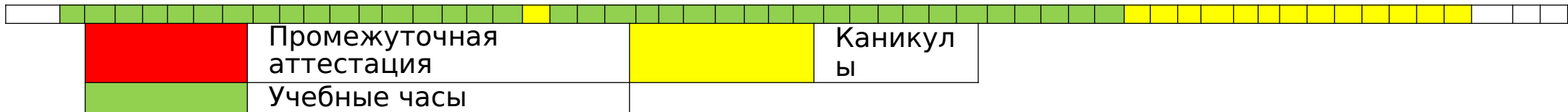
Скамейка – 4 шт;

Мяч волейбольный – 5 шт.

Учебный план
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«ОФП с элементами спортивной акробатики»

срок реализации программы 2 года

<i>№</i>	<i>Модуль</i>	<i>Часы</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
1.	Модуль 1 года обучения	108	2
2.	Модуль 2 года обучения	108	2
3.	Итого	216	4
4.	Всего		220 часов



Рабочая программа модуля 1 года обучения

(3 часа в неделю)

Задачи

Обучить навыкам выполнения физических упражнений:

- «планка» - удержание положения «упор лёжа» в течение 25 сек;
- прыжок в длину на 50 см;
- прыжок вверх на высоту 20 см;
- «книжка» – лёжа на спине одновременно поднять ноги и корпус согнувшись в поясе, в количестве 25 раз;

Обучить навыкам выполнения базовых акробатических элементов:

- кувырок вперёд;
- кувырок назад;
- «колесо».

№	Название разделов	Количество часов		
	Тема	Всего	Теория	Практика
1	Инструктаж по технике безопасности	1	1	
2	Теоретические сведения	3	3	
3	Общая физическая подготовка	68		68
4	Игры и эстафеты	9		9
5	Специальная физическая подготовка	27		27
6	Промежуточная аттестация	2		2
	Всего часов	110	4	106

Ожидаемые результаты

Учащиеся должны уметь:

- стоять в упоре лёжа – положение «планка» в течение 25 сек
- прыгать в длину на 50 см;
- прыгать вверх на 20 см;
- выполнять упражнение "книжка"- лёжа на спине одновременно поднять ноги и корпус согнувшись в поясе, в количестве 25 раз;
- выполнять кувырок вперёд;
- выполнять кувырок назад;
- выполнять колесо.

Содержание программы 1 года обучения

1. Теоретические сведения

Проводится инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности, правилам поведения на занятиях, правилам личной гигиены.

Терминология разучиваемых упражнений и названия основных элементов акробатики.

2. Общая физическая подготовка

общеразвивающие упражнения без предмета:

- бег на ускорение,
- прыжки в длину с места и разбега,
- запрыгивания на возвышения,
- приседы, повороты, равновесия,
- подъёмы туловища и ног из положения лёжа - упражнение «книжка» (на спине/животе).

общеразвивающие упражнения с предметами:

- подкидывание и ловля мячей,
- прыжки через скамейки.

3. Специальная физическая подготовка

Подводящие упражнения для акробатических элементов:

- упражнения на шведской стенке – в положении вис, подъёмы согнутых в коленях ног,
- прыжки в сед, прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180,
- «упор лёжа» на руках – упражнение «планка»,

Базовые акробатические элементы:

- кувырок вперёд,
- кувырок назад,
- колесо.

4. Спортивные и подвижные игры.

Игры типа эстафет с преодолением препятствий, лазанием, прыжками:

- бег до предмета и обратно,
- бег "змейкой" между предметами,
- эстафета с прыжками через предметы,
- бег до предмета и обратно "каракатицей", "паучком".

Рабочая программа модуля 2 года обучения

(3 часа в неделю)

Задачи

Обучить навыкам выполнения физических упражнений:

- «планка» - удержание положения «упор лёжа» в течение 35 сек;
- прыжок в длину на 65 см;

-прыжок вверх, на высоту 30 см;
 -«книжка» – лёжа на спине одновременно поднять ноги и корпус согнувшись в поясе, в количестве 35 раз;

-сгибание и разгибание рук в «упоре лёжа» - «отжимания» 10 раз;

Обучить навыкам выполнения новых акробатических элементов и закрепить изученные:

-«мост»;

-«колесо» с разбега;

-переворот вперёд;

-кувырок вперёд с прыжка на возвышенность;

-кувырок назад с прыжка на возвышенность.

№	Название разделов	Количество часов		
	Тема	Всего	Теория	Практика
1	Инструктаж по технике безопасности	1	1	
2	Теоретические сведения	3	3	
3	Общая физическая подготовка	30		30
4	Специальная физическая подготовка	66		66
5	Игры и эстафеты	8		8
6	Промежуточная аттестация	2		2
	Всего часов	110	4	106

Ожидаемые результаты

Учащиеся должны уметь:

-стоять в упоре лёжа – положение «планка» в течение 35 сек;

-прыгать в длину 65 см;

-прыгать вверх 30 см;

-выполнять упражнение «книжка»- лёжа на спине одновременно поднять ноги и корпус согнувшись в поясе, в количестве 35 раз;

-выполнять сгибание и разгибание рук в «упоре лёжа» - «отжимания» 10 раз;

-выполнять «мост»;

-выполнять колесо с разбега;

-выполнять переворот вперёд;

-выполнять кувырок вперёд с прыжка на возвышенность;

-выполнять кувырок назад с прыжка на возвышенность.

Содержание программы 2 года обучения

1. Теоретические сведения

Проводится инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности, правилам поведения на занятиях, правилам личной гигиены.

Даются терминология разучиваемых упражнений и названия основных элементов акробатики.

2. Общая физическая подготовка

общеразвивающие упражнения без предмета:

- бег на ускорение,
- прыжки в длину с места и разбега,
- запрыгивания на возвышения,
- приседы, повороты, равновесия,
- подъёмы туловища и ног из положения лёжа – упражнение «книжка»(на спине/животе),
- сгибание и разгибание рук в «упоре лёжа» - «отжимания»,

общеразвивающие упражнения с предметами:

- прыжки на скакалке,
- перекидывание мячей,
- сгибание рук в локте с набивным мячом,
- подъём набивного мяча над головой,
- опорные прыжки на коня,
- прыжки через скамейки, складка стоя на скамейке.

3. Специальная физическая подготовка

Подводящие упражнения для акробатических элементов:

- упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях,
- прыжки в сед, прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180, 360.
- разновидности стоек на руках у стены.

Акробатические элементы:

- мост,
- колесо с разбега,
- переворот вперёд.

4. Спортивные и подвижные игры.

Игры типа эстафет с преодолением препятствий, лазанием, прыжками:

- бег до предмета и обратно,
- бег «змейкой» между предметами,
- эстафета с прыжками через предметы,
- бег до предмета и обратно «карактицей», «паучком».

Методическое обеспечение

№	Раздел, тема	Форма занятий	Приёмы и методы организации учебного процесса	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
1	Инструктаж по технике безопасности	Теоретическое занятие	Инструктаж	Инструкции по технике безопасности	Класс	Опрос
2	Теоретические сведения	Теоретическое занятие	Беседа	Компоненты структуры технической подготовки акробатов.	Класс	
3	Общая физическая подготовка	Практическое занятие	Объяснение, показ, практические задания	Основы теории и методики физической культуры - учеб. пособие	Спортивный зал, гимнастические маты, перекладина, лестница гимнастическая, скамейки, мячи	Аттестация
4	Специальная физическая подготовка	Практическое занятие	Объяснение, показ, практические задания	Компоненты структуры технической подготовки акробатов.	Спортивный зал, гимнастические маты, скамейки, болон надувной	Аттестация
5	Игры и эстафеты	Игры	Объяснение, игры	Основы теории и методики физической культуры - учеб. пособие	Класс, скамейки, мячи	конкурс
6	Промежуточная аттестация	Зачёт	Практические задания	Программа	Класс, гимнастические маты маты	Зачёт

Оценочные материалы

Промежуточная аттестация проходит два раза в каждом модуле в форме зачёта в виде контрольного занятия, на котором учащиеся выполняют практические задания.

По результатам промежуточной аттестации учащимся присваивается уровень освоения программы: высокий, средний, или низкий.

Высокий уровень – успешное выполнение учащимися более 80% объёма практических заданий.

Средний уровень – успешное выполнение учащимися от 50% до 80% объёма практических заданий.

Низкий уровень – успешное выполнение учащимися менее 50% объёма практических заданий.

Оценочные материалы модуля 1 года обучения (№1)

Упражнение	Уровень подготовленности		
	Высокий	Средний	Низкий
Планка (сек)	20-18	17-15	14
Прыжок в длину(см)	40-37	36-30	29
прыжок вверх (см)	17-15	14-10	9
Упражнения на пресс "книжка" (раз)	20-17	16-12	11
Кувырок вперед	Выполнение без ошибок	Неплотная группировка, помощь руками для выхода в исходное положение	Касание головой матов, отсутствие группировки, отсутствие исходного положения.
Кувырок назад	Выполнение без ошибок	Отсутствие группировки, переворот на колени	Нет правильной постановки рук, нет переворота через голову
Колесо	Выполнение без	Приземление на	Падение при

	ошибок	согнутые ноги, голова прижимается к груди	перевороте
--	--------	--	------------

Оценочные материалы модуля 1 года обучения (№2)

Упражнение	Уровень подготовленности		
	Высокий	Средний	Низкий
Планка (сек)	25	24-20	19
Прыжок в длину(см)	50-48	47-43	42
прыжок вверх (см)	20-18	17-15	14
Упражнения на пресс "книжка" (раз)	25-22	21-18	17
Кувырок вперед	Выполнение без ошибок	Неплотная группировка, помощь руками для выхода в исходное положение	Касание головой матов, отсутствие группировки, отсутствие исходного положения.
Кувырок назад	Выполнение без ошибок	Отсутствие группировки, переворот на колени	Нет правильной постановки рук, нет переворота через голову
Колесо	Выполнение без ошибок	Приземление на согнутые ноги, голова прижимается к груди	Падение при перевороте

Оценочные материалы модуля 2 года обучения (№1)

Год обучения	Уровень подготовленности		
	Высокий	Средний	Низкий
Планка (сек)	30	29-27	26
Прыжок в длину(см)	55	54-50	49
прыжок вверх (см)	25-23	22-18	17
Упражнения на пресс "книжка" (раз)	30-28	27-24	23
Отжимания(раз)	5	4	3
мост	Выполнение без ошибок	Согнутые руки, касание головой	Касание плечами
Колесо с разбега	Выполнение без ошибок	Низкая скорость выполнения, приземление на согнутые ноги	Падение при повороте, разбег и колесо выполняются с большой паузой
Переворот вперёд	Выполнение без ошибок	Прижатая голова к груди, согнутые руки	Падение на спину
Кувырок с прыжка вперёд на возвышенность	Выполнение без ошибок	Согнутые руки, касание головой	Не получается запрыгнуть
Кувырок с прыжка назад на возвышенность	Выполнения без ошибок	Нет маха руками, неправильная постановка рук	Не получается запрыгнуть

Оценочные материалы модуля 2 года обучения (№2)

Упражнение	Уровень подготовленности		
	Высокий	Средний	Низкий
Планка (сек)	35	34-32	31
Прыжок в длину(см)	65	64-62	61
прыжок вверх (см)	30	29-27	26
Упражнения на пресс "книжка" (раз)	35	34-32	31
Отжимания(раз)	10	9-7	6
Мост	Выполнение без ошибок	Согнутые руки, касание головой	Касание плечами
Колесо с разбега	Выполнение без ошибок	Низкая скорость выполнения, приземление на согнутые ноги	Падение при перевороте, разбег и колесо выполняются с большой паузой
Переворот вперёд	Выполнение без ошибок	Прижатая голова к груди, согнутые руки	Падение на спину
Кувырок с прыжка вперёд на возвышенность	Выполнение без ошибок	Согнутые руки, касание головой	Не получается запрыгнуть
Кувырок с прыжка назад на возвышенность	Выполнения без ошибок	Нет маха руками, неправильная постановка рук	Не получается запрыгнуть

Список литературы

1. Компоненты структуры технической подготовки акробатов. // «Теория и практика физической культуры», 2003, № 9
2. Успешность деятельности тренера. // «Теория и практика физической культуры», 2003, № 12
3. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. пособие -М.: 4-й филиал Воениздата, 2001. -319с
4. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика / Игорь Сергеевич Барчуков, Авенир Александрович Нестеров. – Москва: Академия, 2006. - 528с. - (Высшее профессиональное образование) УДК 796 ББК 75.1 Кх-2