

АННОТАЦИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «АКРОБАТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и ориентирована на укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

Актуальность программы обусловлена политикой государства в области физической культуры и спорта - формирование здорового образа жизни у детского населения, оздоровление нации, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Данная программа поможет прикоснуться к прекрасному миру спортивной акробатики, изучив азы акробатики и простейшие акробатические элементы, прыжки и связки. Почувствовать себя настоящим акробатом, а так же развить в себе необходимые физические качества.

Новизна программы состоит в активном использовании акробатических упражнений для овладения новыми двигательными действиями, поддержания жизненно важных двигательных качеств и способностей.

Адресат программы.

Программа разработана для детей 6-12 лет, желающих заниматься спортивной акробатикой и имеющих разрешение врача.

Минимальный состав группы - 15 человек, максимальный - 20 человек.

Прохождение учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности занимающихся, с соблюдением преемственности задач, средств, методов обучения детей.

Формы обучения по программе: очная.

Объем и срок: Объем-144 часа. Срок освоения программы 1 год.

Режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю по два академических часа.

Формы организации занятий: Групповые практические и комбинированные занятия.

Цель программы:

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни посредством знакомства обучающихся с таким видом спорта, как спортивная акробатика.

Программа направлена на решение следующих задач:

- ознакомить обучающихся с видом спорта - спортивной акробатикой;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, способствовать сохранению и укреплению здоровья обучающихся посредством физических упражнений и подвижных игр;
- развивать физические качества обучающихся: ловкость, гибкость, координацию движений, силу, равновесие;

- расширение двигательного опыта посредством использования и освоения акробатических упражнений;
- овладение техникой элементарных акробатических элементов, упражнений, комбинаций.

Учебный план.

№ п/п	Раздел / Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Общая физическая подготовка	56	5	51	
1.1.	История развития физической культуры. Общие понятия и функции ФК. Техника безопасности на занятиях. Гигиена, распорядок дня, закаливающие процедуры	6	2	4	Опрос, педагогическое наблюдение,
1.2	Физические упражнения на развитие двигательных качеств.	50	3	47	
1.2.1	Упражнения на развитие гибкости	20	1	19	наблюдение, тесты
1.2.2	Упражнения на развитие ловкости и координации	16	1	15	педагогическое наблюдение, тесты
1.2.3	Упражнения на формирование осанки	14	1	13	педагогическое наблюдение, тесты
2.	Подвижные игры.	18	4	14	
2.1	Правила и содержание подвижных игр.	4	2	2	опрос
2.2.	Подвижные игры на развитие двигательных способностей	14	2	12	педагогическое наблюдение
3.	Хореография	18	4	14	
3.1	Основы хореографических знаний: основные понятия постановки рук, позиции ног	5	1	4	педагогическое наблюдение, опрос, рефлексия
3.2	Танцевальные движения, музыкальный ритм, хореографические шаги,	13	3	10	Опрос, педагогическое наблюдение,

	элементы танца разных стилей				тестирование
4	Акробатические упражнения	48	15	33	
4.1	Базовые акробатические элементы, Правила выполнения, ТБ)	28	8	20	Опрос, тестирование, наблюдение
4.2	Основы парно-групповых акробатических упражнений, простейшие комбинации	20	7	13	Опрос, педагогическое наблюдение, ошибок
5.	Итоговое тестирование	4	1	3	
5.1.	Теоретический зачет	1	1		анкетирование
5.2	Тесты на развитие двигательных качеств.	3		3	тестирование
	Всего часов	144	29	115	