

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

За последние годы динамика здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Это объясняется экономическими трудностями, ростом социальной напряжённости и другими факторами. Стресс и подверженность различным заболеваниям стали постоянными спутниками жизни старшего и подрастающего поколения. Недостаточная двигательная активность детей на уроках физической культуры в школах делает дополнительные занятия в секциях, кружках и студиях просто необходимыми.

Система дополнительного образования детей, получившая широкое развитие в нашей стране, приоритетной задачей ставит физическое развитие и духовно-нравственное воспитание детей. Программа «Акробатика» разработана в соответствии с законом Российской Федерации «Об образовании», типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства РФ от 17.09.2012 г. №933), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования РФ.

Комфортные условия ребёнка в семье, в учебном заведении, в группе неформального общения важны для социальной защищённости детей, формирования здорового образа жизни.

Программа является модифицированной. Направленность программы – физкультурно-спортивная. Образовательная программа «Акробатика» создана для реализации в МАОУ ДОД «ДЮЦ им. В.Соломина», разработана на основании существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования и учебных пособий: «Акробатика» Коркин В.И., М. Физкультура и спорт 1983, «Методика обучения акробатическим упражнениям и прыжкам в школе» Петров П.К. и Пономарев Г.И., Ижевск: издательство УдГУ -1994.

Данная программа направлена на углубленное изучение элементов акробатики, с которой учащиеся познакомились на уроках физической культуры и проявили интерес к этому виду спорта.

Актуальность программы:

Акробатика привлекает детей своей доступностью. Прежде всего, акробатикой можно заниматься с 4 лет и до пожилого возраста. Это объясняется большим диапазоном сложности упражнений – от простейших до чрезвычайно трудных. Для занятий не требуются сложные снаряды, заниматься можно и в зале, и на стадионе, и на природе. Выполнение акробатических упражнений благотворно влияет на рост и физическое развитие детей.

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. Акробатические занятия разносторонне воздействуют на

организм детей. Здоровье, интеллект, характер человека напрямую зависят от его правильного физического развития, фундамент которого закладывается с первых лет жизни. Физически развитый ребенок лучше приспособлен к жизни, меньше болеет, сила, ловкость и гибкость помогут ему избежать многих опасностей. Для преодоления гиподинамии, для достаточной двигательной активности кроме уроков физической культуры школьникам необходимы, конечно, дополнительные тренировки.

Выполнение акробатических упражнений благотворно влияет на рост и физическое развитие учащихся; помогает развить ловкость, смелость, силу, гибкость, устойчивость равновесия, координированность и другие жизненно необходимые качества и навыки.

Регулярные тренировки по данной программе приводят к стойкой адаптации к нагрузке, к увеличению «количества здоровья», т.е. способности противостоять заболеваниям и выдерживать учебные и бытовые нагрузки. Учащиеся не только получают полноценное физическое развитие, но и вырабатывают привычку к регулярным занятиям физической культурой, закаляют характер, нацеливают себя на правильные жизненные ориентиры.

Занятия акробатикой позволяют учащимся в большей степени раскрыть свои потенциальные, интеллектуальные, творческие, двигательные способности.

Новизна обучающей программы в том, что здесь соединяются развитие физических качеств с элементами акробатики в одном тренировочном цикле. Также занятия проводятся для всех детей, вне зависимости от антропометрических данных, которые предъявляются к детям в спортивных школах.

Отличие программы в том, что происходит комплексное развитие всех физических качеств, спортивная акробатика, развивает, увлекает школьников в занятия, углубляются навыки, полученные на уроках физической культуры, дети занимаются в комфортных условиях, так как знают друг друга по школе.

Также, в отличие от спортивных школ, в объединении предусмотрен перерыв на летние каникулы.

Педагогическая целесообразность ОП в том, что акробатические упражнения весьма универсальны и доступны как средство индивидуальных занятий в учреждениях дополнительного образования. Акробатика позволяет поддержать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей, связанных с выполнением прыжков, вращений, равновесия. Акробатика – цельное средство развития смелости, решительности, ловкости. Юным спортсменам предлагаются занятия прыжковой и парно-групповой акробатикой.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств в процессе освоения акробатических упражнений.

Оздоровительные и воспитательные задачи решаются в неразрывной связи с образовательными.

Занятия акробатикой предполагают теоретическую и практическую подготовку. Техника освоения упражнений состоит из следующих этапов: объяснение, сопровождаемое рисунком, детальный показ, выполнение с помощью и страховкой, разбор типичных ошибок.

Цель образовательной программы - приобщение детей к активным занятиям ОФП с элементами акробатики.

Задачи работы с учащимися рассмотрены в рамках данной программы в нескольких аспектах:

ОБУЧАЮЩИЕ:

1. формировать познавательный интерес и желание заниматься спортом;
2. обучить основным гимнастическим положениям и движениям рук, ног, туловища;
3. освоить технику выполнения акробатических элементов начальной подготовки;
4. углубить освоение акробатических элементов.

РАЗВИВАЮЩИЕ:

1. развивать общие физические качества: силу, гибкость, координацию движений, ловкость, выносливость и формировать правильную осанку.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

1. воспитать личностные качества: волю к победе, стремление к самореализации, к достижению цели;
2. воспитать культуру движения, ее красоту, выразительность.

Режим занятий:

- 1 год - 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа);
- 2 год - 3 раза в неделю по 2 часа (216 часа);
- 3 год - 3 раза в неделю по 3 часа (324 часа);
- 4 год - 3 раза в неделю по 3 часа (324 часа).

Группы комплектуются с учетом общефизической и спортивной подготовленности учащихся. Принимаются дети по результатам медицинского осмотра с допуском врача. Возможен дополнительный набор в течение года по результатам тестирования.

Форма занятий: групповая, индивидуальная.

Методы обучения:

1. Словесные (беседы, лекции, объяснения).
2. Наглядные (фотографии, видеоматериалы).
3. Практические (игры, эстафеты, связки с использованием элементов акробатики или с использованием гимнастических предметов).

Способы проверки:

Два обязательных зачетных занятия в год, в ходе которых выявляются результаты проведенной работы. Первое занятие предполагается проводить в декабре, второе в мае итоговое занятие (в форме сдачи нормативов).

Кроме того, приветствуется активное участие в мероприятиях – соревнования, показательные выступления.