



Министерство образования Иркутской области

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа №1 г.Черемхово»

Принято
на педагогическом совете
№ 1 от 31.08.2021г.

Утверждена
приказом директора
№ 158 от 31.08.2021г.

Дополнительная адаптированная общеразвивающая программа
«Спортивная акробатика»

Пояснительная записка

Спорт – великое богатство человечества: здоровье, сила, красота! Современная жизнь такова, что у большинства людей низкая мотивация здорового образа жизни. К сожалению, не в каждой семье взрослые вовлекают детей в мир спорта. Далеко не все понимают важность физических упражнений для развития детей и организации их досуга.

Акробатика – это фантазия, возможность достижения хороших результатов, трамплин для развития ловкости, силы и смелости. Неслучайно акробатику называют «феей спорта», но при всей красоте и стройности она учит «бороться» с самим собой.

Проведённый мониторинг физической подготовленности, наблюдения дают основание утверждать, что дети с общим интеллектуальным недоразвитием могут заниматься акробатикой и имеют достаточные потенциальные возможности.

Именно здесь, получая результат от своей деятельности, дети самосовершенствуются, у них повышается мотивация к самовоспитанию, самокоррекции, самоконтролю, саморазвитию, тем самым незаметно для себя они начинают осознавать значение здорового образа жизни, красоту и силу спорта, физической культуры.

Цель программы:

Углублённое обучение детей акробатике в доступной для них форме, коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики.

Задачи программы:

1. Сохранять и укреплять здоровье, развивать и корригировать физические качества и двигательные способности детей с ограниченными возможностями здоровья.
2. Формировать навыки самосовершенствования, самоконтроля и самопознания.
3. Расширять двигательный опыт посредством использования и освоения физических упражнений.
4. Корригировать эмоционально-волевую сферу на основе упражнений в тренировке волевых усилий.
5. Развивать творческие способности детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование.
6. Формировать навыки здорового образа жизни, привлекать учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
7. Подготовить лучших спортсменов к участию в концертах, фестивалях детского творчества.

Для успешного решения задач используются следующие **методы и приемы:**

1. Организационные:
 - Наглядные (показ, помощь);
 - Словесные (описание, объяснение, название упражнений);
 - Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений).
2. Мотивационные (убеждение, поощрение).
3. Контрольно-коррекционные.

Основными формами учебно-тренировочной работы в группах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях, концертах и фестивалях детского творчества; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, просмотра соревнований); медико-восстановительные мероприятия.

Принципы проведения занятий:

1. **Безопасность.**

Соблюдение правил техники безопасности, создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

2. **Возрастное соответствие.**

Учитывают индивидуальные возможности детей.

3. **Преемственность.**

Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

4. **Наглядность**

Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

5. **Дифференцированный подход.**

Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

6. **Рефлексия.**

Программа секции «Спортивная акробатика» составлена на основе типовой программы, разработанной заслуженными тренерами России Анцуповым Е. А. и Филимоновой Г. С. И утвержденной государственным Комитетом по ФКиС, М., «Советский спорт», 1991г.

Содержание программы базируется на методических рекомендациях В.П.Коркина; а так же на показателях двигательной дееспособности, физического развития и подготовленности психических и интеллектуальных возможностей детей.

Программа секции «Спортивная акробатика» предназначена для учащихся 7-16 лет и рассчитана на всё время обучения в данном учреждении.

Занятия проводятся в группах по 8-10 человек, так как предусматривается работа индивидуально.

С целью более эффективного осуществления индивидуального подхода к каждому ребенку в соответствии с его природными особенностями программа построена по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Этот принцип был сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и др. Его применение позволяет вызывать у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности обучающихся.

Изучение **теоретического материала** проводятся в процессе практических занятий в форме бесед, презентаций.

Физическая подготовка обучающихся является основой их будущих спортивных достижений. С целью ее обеспечения учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки, которые даются раздельно для каждой группы.

Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в программе. На разных этапах подготовки задачи её меняются и становятся более целенаправленными.

Запись в секцию производится с разрешения врача, а в течение всего периода обучения необходимо совместно с медицинским работником проводить диагностику показателей развития физических качеств и двигательных навыков детей.

Итогом работы на каждом этапе обучения является мониторинг физической подготовленности учащихся.

Успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки детей. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность.

Этапы обучения

Первый этап: 1-2 год обучения.

-Начальное образование: проводится набор в группы детей 7-10 лет.

Цель – приобщение детей к активным занятиям спортивной акробатикой.

Задачи:

- Формировать познавательный интерес и желание заниматься спортом;
- Развивать гибкость, координацию движений, ловкость, формировать правильную осанку.

Второй этап: 3-4 год обучения.

-Этап формирования основных двигательных навыков и умений.

Цель – формирование у детей физических и волевых качеств, необходимых для занятий акробатикой.

Задачи:

- Осваивать технику выполнения акробатических элементов начальной подготовки;
- Развивать гибкость, координацию движений, ловкость;
- Обучать основам хореографии.
- Обучать навыкам и приёмам парной акробатики.

Третий этап: более 4 лет.

-Закрепление, углублённое освоение акробатических элементов, этап подготовки к выступлениям на концертах.

Цель – углублённое освоение акробатических элементов.

Задачи:

- Осваивать разрядные нормативы по акробатике;
- Развивать быстроту выполнения упражнений, силовых способностей, поддержание правильной осанки;

- Формировать навыки самосовершенствования, самопознания, самостраховки и взаимопомощи.
- Подготовка и участие в концертах.

Четвёртый этап: более 6 лет.

-Этап работы в группах спортивного совершенствования.

Цель – спортивное совершенствование обучающихся.

Задачи:

- Создавать оптимальные условия для развития личности;
- Воспитывать у детей умение взаимодействовать в микроколлективе;
- Привлекать детей к самостоятельному проведению занятий с младшими воспитанниками;
- Разрабатывать индивидуальные образовательные программы.
- Подготовка и участие в концертах и фестивалях детского творчества.

Запись в группы производится с разрешения врача, после углублённого медицинского осмотра, и в течение всего периода обучения ведётся строгий медицинский контроль врачом данного учреждения.

Содержание материала программы излагается в соответствии с уровнями образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Для каждого из этих уровней выделены цели и задачи, конкретизирующие общую цель физического образования.

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.

Содержание программы

Программа секции «Спортивная акробатика» составлена для обучающихся 7- 16 лет. На изучение курса отведено 39 часов, т.е. по 1 часу 1 раз в неделю.

Первый этап: 1-2 год обучения

Упражнения на развитие гибкости (8ч)

Ходьба в приседе; наклоны вперёд, назад, вправо, влево; выпады и полушагалаты; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой; широкие стойки на ногах; комплексы общих развивающих упражнений (ОРУ), включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах); тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах; индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.

Упражнения на развитие ловкости и координации (8ч)

Произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке; воспроизведение заданной игровой позы; жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие; равновесия

типа «ласточка»; передвижения на носках, с поворотами и подскоками; передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.

Упражнения на формирование осанки (8ч)

Упражнения на проверку осанки; ходьба на носках; ходьба с заданной осанкой; ходьба под музыкальное сопровождение; танцевальные движения; комплексы упражнений на контроль осанки в движении; упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета; жонглирование на ограниченной опоре; комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.

Акробатические упражнения (15ч)

Упоры (присев, лёжа, согнувшись); седы (на пятках, углом); группировка, перекаты в группировке; стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперёд (назад); «мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки; элементы танцевальной и хореографической подготовки; парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения; пирамидковые упражнения; начальное обучение акробатическим прыжкам.

Второй этап: 3-4 год обучения

Упражнения на развитие гибкости (8ч)

Комплексы упражнений на растягивание, сгибания и прогибания туловища с возрастающей амплитудой движения; освоение простейших способов тестирования гибкости и подвижности в суставах; комплексы обще развивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, позвоночника; активные и пассивные упражнения на гибкость с дополнительными отягощениями; упражнения на подвижность позвоночника; индивидуальные комплексы упражнений избирательного воздействия.

Упражнения на развитие ловкости (8ч)

Произвольное преодоление простых препятствий; «челночный бег» (3/10м; 4/5м; 2/15м); прохождение специальных полос препятствий; упражнения на усложнённую координацию движений; равновесия на одной ноге с изменением заданной позы; метание малых мячей на точность (правой и левой рукой); подвижные игры; прыжки по разметкам на точность приземления; прохождение усложнённой полосы препятствий; развитие чувства пространства и чувства времени.

Акробатические упражнения (23ч)

Кувырок вперёд прыжком, кувырок назад, стойка на лопатках, «мостик»; танцевальные упражнения: соединения элементов акробатики с элементами хореографии; освоение техники правильного приземления; стойка на голове и руках (для менее подготовленных то же, согнув ноги); различные соединения акробатических упражнений; «колесо» вправо (влево); стойка на руках (различные способы выхода в стойку); длинный кувырок, кувырок из стойки на голове; колесо через одну руку, рондат; переворот вперёд, переворот на одну, переворот назад (фляк). Парные упражнения: входы на плечи (сбоку, спереди, сзади, силой); поддержки (под спину, под живот, под бедро, в мосту); стойки

(ногами на плечах, ногами на руках, плечами на руках с опорой на колени, стойка руками на согнутых руках нижнего); равновесия; сходы и движения партнёров.

Третий этап: более 4 лет

Упражнения на развитие координационных способностей (8ч)

Лазание по канату (в два и три приёма); подтягивания из виса на руках; приседания с отягощением; прыжки на месте; комплексы обще развивающих упражнений с дополнительными отягощениями; многоскоки, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; поднимание ног до высокого угла на гимнастической стенке; прыжки с отягощением; лазания по канату на скорость; комплексы «круговой» тренировки.

Упражнения на развитие быстроты (8ч)

Бег на месте в максимальном темпе, с максимальной частотой движений, с максимальной скоростью, ускорения из разных исходных положений, стартовые ускорения (с высокого и низкого старта); эстафеты на короткие дистанции.

Упражнения на формирование осанки (8ч)

Сосредоточение и расслабление; выработка навыков концентрации внимания при фиксации заданной позы; выработка навыков чёткого чередования напряжения и полного расслабления мышц; освоение устойчивых навыков контроля осанки в положении стоя, сидя, в движении.

Акробатические упражнения (15ч)

Повторение ранее освоенных упражнений и элементов; равновесие (шпагатом с захватом двумя, высокое, фронтальное равновесие с захватом); шпагаты (прямой, с захватами); мосты (мост на одну ногу, мост на одну руку, мост-складка); упоры (упор углом, высокий угол, упор на локте, горизонтальный упор); стойки (стойка на груди, стойка на руках, стойка на одной руке); кувырки (твист-кувырок, кувырок назад в стойку на голове и руках); перевороты (фляк, фляк на одну);

Парные упражнения: входы на руки к нижнему; мост-складка на бёдрах; стойка ногами на ногах, стойка на колене, вольтижные (бросковые) упражнения.

Четвёртый этап: более 6 лет

На данном этапе обучения осуществляется индивидуальный подход, занятия проводятся по планам, рассчитанным на каждого ребёнка в зависимости от его способностей и достижений.

Освоение разрядных нормативов (23ч.);

Разрядные нормативы.

Проведение подвижных игр и эстафет, занятия хореографией (8ч.);
Хореография; подвижные игры и эстафеты.

Выполнение комплексов по общей физической подготовке и специальной физической подготовки (8ч.).

Комплексы основной физической подготовки.

Учебно-тематическое планирование

Первый этап

№ п/п	Тема	Занятия, кол-во часов	
		теоретические	практические
1.	Упражнения на развитие гибкости	1	7
2.	Упражнения на развитие ловкости и координации	1	7
3.	Упражнения на формирование осанки	1	7
4.	Акробатические упражнения	1	14
	Всего: 39ч.	4	35

Второй этап

№ п/п	Тема	Занятия, кол-во часов	
		теоретические	практические
1.	Упражнения на развитие гибкости	1	7
2.	Упражнения на развитие ловкости и координации	1	7
3.	Акробатические упражнения: - акробатические прыжки - парные упражнения - хореографическая подготовка	1	5 10 7
	Всего: 39ч.	3	36

Третий этап

№ п/п	Тема	Занятия, кол-во часов	
		теоретические	практические
1.	Упражнения на развитие силовых способностей	1	7
2.	Упражнения на развитие быстроты	1	7
3.	Упражнения на формирование осанки	1	7
4.	Акробатические упражнения: - акробатические прыжки - парно-групповые упражнения	1	4 10
	Всего: 39ч.	4	35

Четвёртый этап

№ п/п	Тема	Занятия, кол-во часов	
		теоретические	практические
1.	Комплексы основной физической подготовки и специальной физической подготовки	1	22
2.	Хореография	1	4

3.	Подвижные игры и эстафеты	1	2
4.	Разрядные нормативы	1	7
	Всего: 39ч.	4	35

Основные требования к знаниям и умениям обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Первый этап

Обучающиеся должны знать:

Краткий обзор истории о развития акробатики в России; общие сведения об акробатике; значение спорта в укреплении здоровья; как влияют физические упражнения на осанку; правила поведения при выполнении строевых команд.

Обучающиеся должны уметь:

Выполнять упражнения на формирование осанки; упражнения для развития гибкости; простейшие акробатические элементы; тестовые задания по общей физической подготовке.

Второй этап

Обучающиеся должны знать:

Технику безопасности при занятиях акробатикой; терминологию акробатических упражнений.

Обучающиеся должны уметь:

Выполнять акробатическое соединение из 5 элементов; упражнения на развитие гибкости и ловкости; тестовые задания по общей физической подготовке; соединения элементов акробатики с элементами хореографии; простейшие элементы парных и групповых упражнений.

Третий этап

Обучающиеся должны знать:

Терминологию акробатических упражнений; меры предупреждения травматизма при занятии акробатическими и групповыми упражнениями; элементы танцевальной и хореографической подготовки.

Обучающиеся должны уметь:

Выполнять тестовые задания по общей физической подготовке и специальной физической подготовки; парные и групповые упражнения под музыкальное сопровождение; акробатическую комбинацию из 7 элементов.

Четвертый этап

Обучающиеся должны знать:

Терминологию акробатических упражнений; правила соревнований по спортивной акробатике; меры предупреждения травматизма при занятии акробатическими и групповыми упражнениями; как осуществлять страховку и самостраховку.

Обучающиеся должны уметь:

Выполнять тестовые задания по общей физической подготовке и специальной физической подготовки; акробатическую комбинацию из 10 элементов; парные и групповые композиции под музыкальное сопровождение.

Материально-техническое обеспечение

Площадь спортивного зала: 78,5 кв.м.

Площадь раздевалки: 9,9 кв.м.

Площадь снарядной: 10,4 кв.м

№ п/п	Спортивное оборудование	Количество
1.	Шведская стенка	3
2.	Тренажер для развития прессы	1
3.	Многофункциональный тренажер	1
4.	Велотренажер	1
5.	Педальный тренажер	1
6.	Тренажер «Беговая дорожка»	1
7.	Тренажер «Эллипсоид»	1
8.	Тренажер для рук и плеч	1
9.	Тренажер для пальцев	1
10.		
11.	Мост гимнастический подкидной	2
12.	Скамейка гимнастическая	3
13.	Мат гимнастический	7
14.	Мат складной гимнастический	5
15.	Канат для лазания	2
16.	Перекладина гимнастическая пристенная	1
17.	Кистевой эспандер для реабилитации	1
18.	Брусья мужские массовые	1
19.	Брусья женские на растяжках с постоянным натяжением	1
20.	Батут детский с ручками	2
	Спортивный инвентарь	
1.	Мяч волейбольный	7
2.	Мяч баскетбольный	6
3.	Мяч футбольный	6
4.	Скакалка	11
5.	Обруч	10
6.	Комбинированная силовая сетка	1
7.	Мяч гимнастический тип 1	5
8.	Мяч гимнастический тип 2	5
9.	Кегли (набор из 6 шт.)	5
10.	Модуль «Архитектор»	1

Литература

1. Типовая программа по спортивной акробатике, утверждена Комитетом по ФКиС, Е.А. Анцупов, Г.С. Филимонова, 1991г.
2. Книга «Физическая культура», издательство «Первое сентября», 2002г.
3. Пособие «Игра, спорт, диалог», издательство «Школьная пресса», 2002г.
4. Книга «Акробатика», изд. М «Физкультура и спорт», В.П. Коркин, 1990г.
5. «Физическое воспитание детей «Акробатика», изд. М. ВЛАДОС, 2003г.
6. Научно-методические журналы: «Физическая культура в школе», 2006г.
7. Пособие «Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе», издательство «Учитель», 2006г.
8. Единая Всероссийская классификация. 2006-2009гг. Издательство «Советский спорт». М. 2007г.
9. «Акробатика. В помощь начинающим». Издательство «Физкультура и спорт». Москва, 2001г.

Календарно-тематическое планирование секции «Акробатика» (первый этап обучения), 39 часов.

№ п/п	Содержание материала	Количество часов	Дата
1.	Упражнения на развитие гибкости	1	02.09.21г.
2.	Комплексы общеразвивающих упражнений	1	09.09.21г.
3.	Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости	1	16.09.21г.
4.	Тестовые упражнения по оценке гибкости	1	23.09.21г.
5.	Упражнения на развитие ловкости	1	30.09.21г.
6.	Упражнения на формирование осанки	1	07.10.21г.
7.	Акробатические упражнения	1	14.10.21г.
8.	Упражнения в равновесии	1	21.10.21г.
9.	Элементы танцевальной подготовки	1	28.10.21г.
10.	Элементы хореографической подготовки	1	04.11.21г.
11.	Упражнения на развитие координационных способностей	1	11.11.21г.
12.	Хваты и поддержки	1	18.11.21г.
13.	Основы балансирования	1	25.11.21г.
14.	Пирамидковые упражнения	1	02.12.21г.
15.	Упражнения на развитие ловкости	1	09.12.21г.
16.	Элементы хореографической подготовки	1	16.12.21г.
17.	Показательные выступления	1	23.12.21г.
18.	Упражнения на формирование осанки	1	30.12.21г.
19.	Пирамидковые упражнения	1	06.01.22г.
20.	Упражнения в равновесии	1	13.01.22г.
21.	Седы и упоры	1	20.01.22г.
22.	Группировка, перекаты в группировке	1	27.01.22г.
23.	Стойка на лопатках (согнув и выпрямив	1	03.02.22г.

	ноги)		
24.	Кувырок вперёд (назад)	1	10.02.22г.
25.	Мост, из положения, лёжа на спине, шпагаты и складки	1	17.02.22г.
26.	Элементы танцевальной подготовки	1	24.02.22г.
27.	Элементы хореографической подготовки	1	03.03.22г.
28.	Хваты и поддержки	1	10.03.22г.
29.	Основы балансирования	1	17.03.22г.
30.	Силовые упражнения	1	24.03.22г.
31.	Пирамидковые упражнения	1	31.03.22г.
32.	Акробатические прыжки	1	07.04.22г.
33.	Соревнования по акробатике	1	14.04.22г.
34.	Упражнения на развитие координационных способностей	1	21.04.22г.
35.	Упражнения на развитие гибкости	1	28.04.22г.
36.	Акробатические упражнения	1	05.05.22г.
37.	Седы и упоры	1	12.05.22г.
38.	Пирамидковые упражнения	1	19.05.22г.
39.	Показательные выступления	1	26.05.22г.
	Итого	39	