

Администрация муниципального образования «Выборгский район» Ленинградской области  
КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Рощинская средняя общеобразовательная школа»

<p>СОГЛАСОВАНО:</p> <p>Заведующий МБДОУ «Детский сад №2 г.п.Рощино»</p> <p>_____ Н.С. Никитина</p> <p>СОГЛАСОВАНО:</p> <p>Заведующий МБДОУ «Детский сад №1 г.п.Рощино»</p> <p>_____ О.А. Локтева</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ:</p> <p>Директор МБОУ «Рощинская СОШ»</p> <p>_____ А.К.Григорьев</p> <p>пр. № _____ от _____ 2016г.</p> <p>ПРИНЯТА:</p> <p>на педагогическом совете</p> <p>Протокол № _____ от _____ 2016г.</p>
--	--

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ФЕЙЕРВЕРК»  
акробатика

Рассчитана на 2 года обучения  
Возраст воспитанников: 5-6 лет

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Бабешко Татьяна Владимировна

пос. Рощино

Дополнительная общеразвивающая программа «Фейерверк» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа отредактирована в 2016г. г. в соответствии со следующими нормативными документами:

- Письмо №19-1932/14-0-0 Комитета общего и профессионального образования администрации ЛО по состоянию на 09 сентября 2014г.
- ФЗ №273 «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г.
- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Устав учреждения
- Сан ПиН 2.4.4.3172-14

При определении содержания дополнительной общеразвивающей программы учтены возрастные и индивидуальные особенности детей (часть 1 ст.75 -273 ФЗ)

**Новизна** данной общеразвивающей программы заключается в комплексном подходе к акробатике, как системе физических упражнений, в состав которой включены три вида деятельности: акробатика, ритмика и элементы хореографии, объединенные одной целью.

**Актуальность** программы определена ее возможностью предоставления детям достаточно гармоничного физического развития, реализации их активного двигательного потенциала, что создает предпосылки для плодотворной умственной деятельности, здорового эмоционального состояния; повышения работоспособности ребенка.

Программа **педагогически целесообразна** с точки зрения формирования навыков здорового образа жизни и приверженности им.

**Цель программы:** развитие творческих способностей и творческого потенциала ребенка, формирование физической культуры.

**Задачи:**

Обучающие:

- Сформировать навыки танцевального мастерства с элементами аэробики и акробатики.
- Научить правильному дыханию при выполнении спортивных танцев с элементами акробатики.
- Способствовать формированию у ребенка стремления к самовыражению и к самосовершенствованию.
- Содействовать развитию мотивации к занятиям физической культуры и увлечением спортивным танцем.

Развивающие:

- Развить основные физические качества, расширить функциональные возможности организма ребенка.
- Развить эмоциональное восприятие и артистические способности детей.
- Развить координационные способности: ориентацию в пространстве, быстроту и точность, равновесие.
- Развить творческое воображение и фантазию.

Воспитательные:

- Сформировать ценностные ориентации на здоровый образ жизни и бережное отношение к собственному здоровью.
- Воспитать инициативность, самостоятельность, чувство взаимопомощи и ответственности, дисциплинированность.
- Содействовать формированию социальной культуры ребенка.
- Воспитать стремление к достижению физического и духовного совершенства.

**Отличительной особенностью** данной общеразвивающей программы является ее ориентация на создание спортивно-танцевальных композиций, как образного средства реализации детьми своего творческого потенциала; представления мастерства и результата своей повседневной деятельности.

*Возраст обучающихся:* 5-6 лет.

*Срок реализации программы два года обучения.*

*Форма обучения - очная.*

**Формы проведения занятий - аудиторные**

Формой организации учебной деятельности является занятие, проводимое коллективным и групповым способами, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Основными формами занятий являются: тренировка, беседа, игра, выступление, инсценирование, конкурс, соревнование, праздник.

*Режим занятий:* 1 раз в неделю, продолжительность занятий в день 2 по 30 мин, согласно Сан ПиН 2.4.4.3172-14 (приложение № 3)

Общее количество часов по программе 72.

МТО: спортивный зал, гимнастические снаряды (мячи, ленты, палки), аудиотехника

По окончании 1 года обучения дети должны **знать**:

1. Правила безопасного поведения на занятиях
2. Строевые упражнения
3. Общеразвивающие упражнения
4. Комплекс спортивной гимнастики (базовая, танцевальная)

**Уметь**:

- выполнять строевые упражнения,
- выполнять ходьбу, бег, прыжки,
- выполнять общеразвивающие упражнения,
- выполнять акробатические упражнения: перекаты, кувырок вперед, отжимание, равновесие.

По окончании 2 года обучения дети должны **знать**:

1. ОРУ с хореографическими элементами.
2. Соревновательные и собственнвольные упражнения.

**Уметь**:

- выполнять кувырок назад,
- переворот в сторону,
- выполнять равновесия,
- выполнять отжимание,
- выполнять мост,
- выполнять “упоры” лежа.

Основными формами подведения итогов за год являются выступления на традиционном празднике ДДТ «Дом окнами в детство», конкурсы районного и областного уровня.

#### **Ожидаемые результаты реализации программы:**

*Предметные:*

- овладение несложными танцевальными и актерскими исполнительными навыками;
- самостоятельность при отработывании определенных акробатических элементов;
- представление об отличительных особенностях ряда акробатических элементов.

*Метапредметные:*

- овладение грациозностью движений;
- способность быть доброжелательным и отзывчивым по отношению к окружающим;

*Личностные:*

- умение адекватно оценивать себя и других в рабочем процессе;
- проявлять себя во время занятий.

#### **Учебно-тематический план.**

*Первый год обучения.*

№	Наименование разделов программы	Количество учебных часов			Формы проведения промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Введение	2	2	-	Наблюдение, анализ.
2	Строевые упражнения	4	2	2	Наблюдение, анализ.
3	Ходьба, бег, прыжки	6	2	4	Наблюдение, анализ, эстафета
4	Общеразвивающие упражнения	8	2	6	Наблюдение, тест, анализ.
5	Акробатические упражнения	46	2	44	Наблюдение, тест, анализ, выступление
6	Подвижные игры под музыку	4	1	3	Наблюдение, анализ, эстафета
7	Массовые мероприятия	2	-	2	Выступление, конкурс, наблюдение, соревнование, анализ
	Всего:	72	11	61	

*ИТОГО: 72 часа*

**Содержание разделов программы.**

1. Введение.

**Теория:** Ознакомление с разделами программы, с режимом занятий. Необходимая форма одежды. Проведение беседы по технике безопасности.

2. Строевые упражнения.

**Теория:** Теоретическое обоснование и содержание комплекса строевых упражнений.

**Практика:** Выполнение строевых команд: построений в шеренгу, колонну и круг; передвижения в шаге и беге; с размыканием и смыканием.

3. Ходьба, бег, прыжки.

**Теория:** Теоретическое обоснование целесообразности выполнения физических упражнений: ходьбы, бега, прыжков.

**Практика:** Выполнение упражнений на развитие быстроты, мышечной силы, выносливости: выполнение бега, ходьбы, прыжков.

4. Общеразвивающие упражнения.

**Теория:** Содержание и теоретическое обоснование комплекса общеразвивающих упражнений.

**Практика:** Выполнение движений отдельных звеньев тела или их сочетаний в комплексах ОФП. Выполнение нормативов ОФП.

5. Акробатические упражнения.

**Теория:** Содержание комплекса акробатических упражнений.

**Практика:** Разучивание комплекса акробатических элементов: группировки, перекатов, кувырков, равновесия, моста, шпагата, стойки на лопатках, стойки на трех точках. Выполнение и защита третьего юношеского разряда по спортивной акробатике.

6. Подвижные игры.

**Теория:** Ознакомление с правилами подвижных игр.

**Практика:** Выполнение игры-эстафеты с различными предметами, игры на внимание, подвижной игры «Волк и овцы».

7. Массовые мероприятия.

**Практика:** Показательные выступления на местном уровне. Участие в традиционном отчетном концерте ДДТ «Дом окнами в детство». Спортивные соревнования. Конкурсы.

**Учебно-тематический план**

***Второй год обучения.***

№	Наименование разделов программы	Количество учебных часов			Формы проведения промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Введение	2	2	-	Наблюдение, анализ.
2	Строевые упражнения	4	2	2	Наблюдение, анализ.
3	Ходьба, бег, прыжки	6	2	4	Наблюдение, анализ, эстафета
4	Общеразвивающие упражнения	6	2	4	Наблюдение, тест, анализ.
5	Упражнения на гибкость	10	2	8	Наблюдение, тест, анализ.
6	Акробатические упражнения	38	2	38	Наблюдение, тест, анализ, выступление
7	Подвижные игры под музыку	4	1	3	Наблюдение, анализ, эстафета
8	Массовые мероприятия	2	-	2	Выступление, конкурс, наблюдение, соревнование, анализ
	Всего:	72	13	59	

***Всего: 72 часа***

1. Введение.

**Теория:** Ознакомление с разделами программы, с режимом занятий. Необходимая форма одежды. Проведение беседы по технике безопасности.

2. Строевые упражнения.

**Теория:** Теоретическое обоснование и содержание комплекса строевых упражнений.

**Практика:** Выполнение строевых команд: построений в шеренгу, колонну и круг; передвижения в шаге и беге; с размыканием и смыканием.

3. Ходьба, бег, прыжки.

**Теория:** Теоретическое обоснование целесообразности выполнения физических упражнений: ходьбы, бега, прыжков.

**Практика:** Выполнение упражнений на развитие быстроты, мышечной силы, выносливости: выполнение бега, ходьбы, прыжков.

4. Общеразвивающие упражнения.

**Теория:** Содержание и теоретическое обоснование комплекса общеразвивающих упражнений.

**Практика:** Выполнение движений отдельных звеньев тела или их сочетаний в комплексах ОФП. Выполнение нормативов ОФП.

6. Танцевальные упражнения.

**Теория:** Содержание комплекса танцевальных упражнений. Ознакомление с музыкальным сопровождением.

**Практика:** Выполнение элементов танцев народов Мира, современных танцев, ритмического танца, хореографических элементов.

7. Акробатические упражнения.

**Теория:** Содержание комплекса акробатических упражнений.

**Практика:** Разучивание комплекса акробатических элементов: группировки, перекатов, кувырков, равновесия, моста, шпагата, стойки на лопатках, стойки на трех точках. Выполнение и защита третьего юношеского разряда по спортивной акробатике.

8. Подвижные игры.

**Теория:** Ознакомление с правилами подвижных игр.

**Практика:** Выполнение игры-эстафеты с различными предметами, игры на внимание, подвижной игры «Волк и овцы».

9. Массовые мероприятия.

**Практика:** Показательные выступления на местном уровне. Участие в традиционном отчетном концерте ДДТ «Дом окнами в детство». Спортивные соревнования. Конкурсы.

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «Фейерверк»

Первый год обучения.					
№ п/п	Раздел, тема	Форма занятий	Методы	Дидактический и наглядный материал, ТСО	Форма диагностики
1.	Введение	Беседа	Объяснительно - иллюстративный	Методическая литература	Наблюдение, анализ.
2.	Строевые упражнения	Беседа, тренировка	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный	Методическая литература, магнитофон, аудиокассета	Наблюдение, анализ.
3.	Ходьба, бег, прыжки	Беседа, тренировка, эстафета	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, программированный	Методическая литература, магнитофон, аудиокассета	Наблюдение, анализ, эстафета
4.	Общеразвивающие упражнения	Беседа, тренировка, тест	Объяснительно - иллюстративный, программированный	Методическая литература, магнитофон, аудиокассета	Наблюдение, тест, анализ.
5.	Акробатические упражнения	Беседа, тренировка, репетиция, выступление	Объяснительно - иллюстративный, репродуктивный, программированный	Методическая литература, магнитофон, аудио-видеокассета	Наблюдение, тест, анализ, выступление
6.	Подвижные игры	Беседа, игра, тренировка, тест	Объяснительно - иллюстративный, программированный	Методическая литература, магнитофон, аудиокассета	Наблюдение, анализ, эстафета
7.	Массовые мероприятия	Концерт, соревнование, конкурс	Программированный	Магнитофон, аудиокассета, фотоаппарат, видеокамера	Выступление, конкурс, наблюдение, соревнование, анализ
Второй год обучения					
№ п/п	Раздел, тема	Форма занятий	Методы	Дидактический и наглядный материал, ТСО	Форма диагностики
1.	Введение	Беседа	Объяснительно - иллюстративный	Методическая литература	Наблюдение, анализ.
2.	Строевые упражнения	Беседа, тренировка	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный	Методическая литература, магнитофон, аудиокассета	Наблюдение, анализ.
3.	Ходьба, бег, прыжки	Беседа, тренировка, эстафета	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, программированный	Методическая литература, магнитофон, аудиокассета	Наблюдение, анализ, эстафета
4.	Общеразвивающие упражнения	Беседа, тренировка, тест	Объяснительно - иллюстративный, программированный	Методическая литература, магнитофон, аудиокассета	Наблюдение, тест, анализ.
5.	Упражнения на гибкость	Беседа, тренировка	Объяснительно - иллюстративный, репродуктивный, проблемный, программированный,	Методическая литература, аудио, видео техника.	Наблюдение, анализ
6.	Акробатические упражнения	Беседа, тренировка, репетиция, выступление	Объяснительно - иллюстративный, репродуктивный, программированный	Методическая литература, магнитофон, аудио-видеокассета	Наблюдение, тест, анализ, выступление
7.	Подвижные игры	Беседа, игра, тренировка, тест	Объяснительно - иллюстративный, программированный	Методическая литература, магнитофон, аудиокассета	Наблюдение, анализ, эстафета
8.	Массовые мероприятия	Концерт, соревнование, конкурс	Программированный	Магнитофон, аудиокассета, фотоаппарат, видеокамера	Выступление, конкурс, наблюдение, соревнование, анализ



## ЛИТЕРАТУРА.

1. Иванов К. Н. Акробатика. Пособие для учителей. Ленинград, Невский пр.28.
2. Фирилева Ж. Е. Ритмическая гимнастика в школе и в оздоровительном лагере. Л.: Ленинградский областной институт усовершенствования учителей, 1985.
3. Методическая разработка и материалы к проведению занятий по аэробике. Ленинград, ЛГПИ им. А. И. Герцена 1988.
4. «Спортивная акробатика», ФиС, 1981г., под редакцией В.П. Коркина;
5. Верхошанский Ю.В. «Основы специальной физической подготовки спортсменов», ФиС, 1988г.;
6. «Основы управления подготовкой юных спортсменов», ФиС, 1982г., под редакцией проф. М.Я. Набатниковой;
7. Коркин В.П. «Акробатика. Дуэт силы и красоты», Минск, 1995г.;
8. Коркин В.П. «Акробатика. Трио красоты, пластики и сложности», Минск, 1995г.;
9. «Физическое воспитание», Изд. «Высшая школа», 1983г., под редакцией В.А. Головина;
10. Палыга В.Д. «Гимнастика», Изд. «Просвещение», 1982г.
11. Предварительная спортивная подготовка юных акробатов на начальном этапе. Березуцкая, Кошакова -2007г.
12. Подготовка парно – групповых составов в спортивной акробатике на этапе спортивного совершенствования. Березуцкая, Пушилин -2009г.
13. Советы тренерам. «Физкультура и спорт», Москва, 1980г.



<b>ПРИНЯТ:</b> на педагогическом совете Протокол № _____ от _____ 2016г.	<b>УТВЕРЖДАЮ:</b> Директор МБОУ «Рощинская СОШ» _____ А.К.Григорьев пр. № О/Д от _____ 2016г.
--	--

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
Дополнительная общеразвивающая программа «Фейерверк»  
1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Месяц	Неделя	Тема	Кол-во часов
<b>Сентябрь</b>	1	Введение	2
	2	Строевые упражнения	2
	3	Ходьба, бег, прыжки	2
	4	Подвижные игры под музыку	2
<b>Октябрь</b>	1	Строевые упражнения	2
	2	Ходьба, бег, прыжки	2
	3	Подвижные игры под музыку	2
	4	Акробатические упражнения	2
<b>Ноябрь</b>	1	Ходьба, бег, прыжки	2
	2	Общеразвивающие упражнения	2
	3	Акробатические упражнения	2
	4	Акробатические упражнения	2
<b>Декабрь</b>	1	Общеразвивающие упражнения	2
	2	Акробатические упражнения	2
	3	Акробатические упражнения	2
	4	Акробатические упражнения	2
<b>Январь</b>	1	Общеразвивающие упражнения	2
	2	Акробатические упражнения	2
	3	Акробатические упражнения	2
	4	Акробатические упражнения	2
<b>Февраль</b>	1	Акробатические упражнения	2
	2	Общеразвивающие упражнения	2
	3	Акробатические упражнения	2
	4	Акробатические упражнения	2
<b>Март</b>	1	Акробатические упражнения	2
	2	Акробатические упражнения	2
	3	Акробатические упражнения	2
	4	Акробатические упражнения	2
<b>Апрель</b>	1	Акробатические упражнения	2
	2	Акробатические упражнения	2
	3	Акробатические упражнения	2
	4	Акробатические упражнения	2
<b>Май</b>	1	Акробатические упражнения	2
	2	Акробатические упражнения	2
	3	Акробатические упражнения	2
	4	Массовые мероприятия. Традиционный детский праздник «Дом окнами в детство»	2
<b>Итого: 18 учебных недель</b>			<b>72 часа</b>

**Календарный учебный график  
 Детское объединение «Фейерверк» (Д/С)  
 2 год обучения**

<b>Месяц</b>	<b>Неделя</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Сентябрь</b>	<b>1</b>	Введение	<b>2</b>
	<b>2</b>	Акробатические упражнения	<b>2</b>
	<b>3</b>	Общеразвивающие упражнения	<b>2</b>
	<b>4</b>	Подвижные игры под музыку	<b>2</b>
<b>Октябрь</b>	<b>1</b>	Акробатические упражнения	<b>2</b>
	<b>2</b>	Подвижные игры под музыку	<b>2</b>
	<b>3</b>	Строевые упражнения	<b>2</b>
	<b>4</b>	Акробатические упражнения	<b>2</b>
<b>Каникулы</b>			
<b>Ноябрь</b>	<b>1</b>	Акробатические упражнения	<b>2</b>
	<b>2</b>	Упражнения на гибкость	<b>2</b>
	<b>3</b>	Строевые упражнения	<b>2</b>
	<b>4</b>	Контрольное занятие	<b>2</b>
<b>Декабрь</b>	<b>1</b>	Акробатические упражнения	<b>2</b>
	<b>2</b>	Упражнения на гибкость	<b>2</b>
	<b>3</b>	Общеразвивающие упражнения	<b>2</b>
	<b>4</b>	Контрольное занятие	<b>2</b>
<b>Каникулы</b>			
<b>Январь</b>	<b>1</b>	Ходьба, бег, прыжки	<b>2</b>
	<b>2</b>	Акробатические упражнения	<b>2</b>
	<b>3</b>	Общеразвивающие упражнения	<b>2</b>
	<b>4</b>	Контрольное занятие	<b>2</b>
<b>Февраль</b>	<b>1</b>	Акробатические упражнения	<b>2</b>
	<b>2</b>	Акробатические упражнения	<b>2</b>
	<b>3</b>	Упражнения на гибкость	<b>2</b>
	<b>4</b>	Контрольное занятие	<b>2</b>
<b>Март</b>	<b>1</b>	Акробатические упражнения	<b>2</b>
	<b>2</b>	Ходьба, бег, прыжки	<b>2</b>
	<b>3</b>	Контрольное занятие	<b>2</b>
	<b>4</b>		<b>2</b>
<b>Каникулы</b>			
<b>Апрель</b>	<b>1</b>	Акробатические упражнения	<b>2</b>
	<b>2</b>	Упражнения на гибкость	<b>2</b>
	<b>3</b>	Ходьба, бег, прыжки	<b>2</b>
	<b>4</b>	Контрольное занятие	<b>2</b>
<b>Май</b>	<b>1</b>	Акробатические упражнения	<b>2</b>
	<b>2</b>	Упражнения на гибкость	<b>2</b>
	<b>3</b>	Акробатические упражнения	<b>2</b>
	<b>4</b>	Контрольное занятие	<b>2</b>
<b>Итого: 36 учебных недель</b>			<b>72 часа</b>