



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА КОСТРОМЫ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КОСТРОМЫ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 24»**

*Приложение к дополнительной общеобразовательной программе,
утвержденной решением педагогического совета от 30.08.2019 № 1,
приказом директора от 24.06.2019 № 02-593*

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

«СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»

Возраст детей: 7-12 лет

Срок реализации программы: 4 года

Автор программы: Андреева Елена Николаевна
педагог дополнительного образования

Кострома,
2019

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная акробатика» является программой физкультурно-спортивной направленности.

В системе физического воспитания детей акробатика занимает особое место и является одним из основных средств формирования здорового образа жизни, физического развития, закаливания организма, двигательных умений и навыков. С помощью акробатики наиболее успешно развиваются не только умения владеть своим телом, управлять его движениями, (сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость), но и психологические свойства (воля, смелость, настойчивость, трудолюбие). Именно поэтому обучение спортивной акробатике позволяет успешно решать задачи гармонического развития детей любого возраста.

Актуальность данной программы заключается в том, что она соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития современных детей.

Новизна программы состоит в том, что в ней большое внимание уделяется обучению детей не только элементам спортивной акробатики, но и формированию компетенций в области обеспечения безопасной жизнедеятельности, основ анатомии и травматологии, хореографии, актерского мастерства, циркового искусства.

Педагогическая целесообразность программы обоснована её ориентацией на поддержку каждого воспитанника в его самопродвижении по индивидуальной траектории обучения.

Цель программы: Раскрытие спортивного и творческого потенциала воспитанников, формирование их нравственно – личностных качеств через обучение спортивной акробатике.

Задачи программы:

обучающие: формирование специальных компетенций в области спортивной акробатики, ОБЖ, анатомии и травматологии, хореографии, актерского мастерства и циркового искусства;

воспитательные: формирование общечеловеческих ценностей, воспитание волевых и нравственно – этических качеств;

развивающие: развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести); формирование эстетических качеств (музыкальности, выразительности).

Программа рассчитана на 4 года обучения в начальной школе.

Возраст воспитанников, участвующих в реализации программы, от 7 до 11 лет

Принцип набора воспитанников в объединение свободный, необходимое условие - наличие медицинской справки о состоянии здоровья.

Состав групп постоянный, но при наличии объективных причин допускается переход воспитанников из одной группы в другую.

Режим работы:

1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа

2 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа

3-4 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа

Количество воспитанников в группах:

1 год обучения – 16 человек

2 год обучения – 14 – 16 человек

3 – 4 год обучения – 14 – 16 человек

Формы проведения занятий: фронтальные, групповые, индивидуальные;

Формы организации занятий: беседы, консультации, практикумы, экскурсии, встречи со спортсменами и воспитанниками данного направления, совместная деятельность педагога и воспитанников по разработке проектов акробатических композиций.

Ожидаемые результаты:

К концу **первого года** обучения воспитанники

должны знать:

- историю развития гимнастики и акробатики
- правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- основы здорового образа жизни и меры профилактики вредных привычек

- основы анатомии человека и правила гигиены
- виды гимнастики, основы техники гимнастических упражнений
- приёмы страховки
- формы классического танца
- основы циркового искусства
- основы театрального искусства

ДОЛЖНЫ УМЕТЬ

- разрабатывать проекты и создавать презентации
- правильно применять в процессе тренировки правила техники безопасности и приёмы страховки
- вести здоровый образ жизни
- исполнять основные движения классического танца
- выполнять цирковые акробатические упражнения
- применять актерское мастерство при выполнении акробатических этюдов

К концу **второго года** обучения воспитанники

ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ:

- строение и функции организма человека
- правила личной безопасности в экстренных ситуациях
- правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении акробатических упражнений
- нормы врачебного контроля
- технику соединения простых акробатических упражнений в единый номер (этюд)
- этапы разработки социального проекта
- основы соединения форм классического танца с акробатическими элементами

ДОЛЖНЫ УМЕТЬ:

- оказывать первую помощь при травмах
- применять нормы врачебного контроля
- соединять отдельные акробатические элементы в единый номер
- осуществлять социальное проектирование
- соединять формы классического танца с акробатическими элементами

К концу **третьего года** обучения воспитанники

ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ:

- профилактику и меры предупреждения травм и правила техники безопасности при выполнении сложных акробатических упражнений
- меры профилактики травматизма опорно-двигательного аппарата
- правила оказания первой помощи при травмах опорно-двигательного аппарата
- характеристику сложных гимнастических и акробатических упражнений
- технику соединения сложных акробатических, цирковых, гимнастических упражнений и танцевальных элементов в единый показательный номер
- технологию самостоятельной разработки творческих проектов

ДОЛЖНЫ УМЕТЬ:

- оказать первую помощь при травмах опорно-двигательного аппарата
- выполнять сложные акробатические и гимнастические упражнения
- соединять сложные танцевальные, акробатические, цирковые и гимнастические элементы в показательный номер
- самостоятельно разработать творческий проект и защитить его

К концу **четвертого года** обучения воспитанники

ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ:

- профилактику и меры предупреждения травм и правила техники безопасности при выполнении сложных акробатических упражнений
- меры профилактики травматизма опорно-двигательного аппарата
- правила оказания первой помощи при травмах опорно-двигательного аппарата

- характеристику сложных гимнастических и акробатических упражнений
- технику соединения сложных акробатических, цирковых, гимнастических упражнений и танцевальных элементов в единый показательный номер
- технологию самостоятельной разработки творческих проектов

ДОЛЖНЫ УМЕТЬ:

- оказать первую помощь при травмах опорно-двигательного аппарата
- выполнять сложные акробатические и гимнастические упражнения
- соединять сложные танцевальные, акробатические, цирковые и гимнастические элементы в показательный номер
- самостоятельно разработать творческий проект и защитить его

Ожидается, что в ходе реализации образовательной программы у воспитанников:

- сформируются общечеловеческие ценности и нравственные убеждения;
- улучшится адаптация в подростковой среде и обществе в целом;
- сформируются представления о здоровом образе жизни;
- выработается устойчивый интерес к выбранному виду деятельности;
- разовьются коммуникативные и рефлексивные навыки;
- сформируется стремление к самовыражению через спортивные мероприятия

Формы итоговой аттестации:

- коллективные и индивидуальные показательные выступления воспитанников;
- тестирование
- анкетирование
- соревнования
- проекты
- диагностика:
 - а) **диагностика уровня обученности** (педагогическое наблюдение; методы экспертной оценки педагога)
 - б) **диагностика уровня воспитанности** (адаптированный Е. Хмелевым вариант методики М.Рокича для исследования ценностных ориентаций школьников)
 - в) **диагностика социализированности личности воспитанника** (методика профессора Рожкова М.И.)
 - г) **диагностика процесса и результатов развития воспитанников** (методика Петровой С.М.; «Размышляем о жизненном опыте» Щурковой Н.Е. и др.)
 - д) **диагностика одаренности** (метод идентификации одаренности, разработанный Д.Б. Богоявленской "Креативное поле");
 - е) **диагностика степени удовлетворенности педагогов, воспитанников и родителей образовательным процессом** (методика А.А. Андреева «Изучение удовлетворенности учащихся внешкольной жизнью»; методики Е.Н. Степанова «Изучение удовлетворенности родителей жизнедеятельностью в образовательном учреждении» и «Изучение удовлетворенности педагогов жизнедеятельностью в образовательном учреждении»).

Итоговая аттестация:

- собеседование по материалам пройденных тем;
- зачет по изученным упражнениям;
- открытые уроки;
- защита творческих проектов;
- участие в спортивных праздниках, концертах различного уровня;
- участие в конкурсных мероприятиях различного уровня.

2. Учебно-тематический план 1 года обучения

<i>№</i>	<i>Наименование разделов</i>	<i>Всего часов</i>
1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт. Краткий обзор развития спортивной акробатики в России.	3
2	Источники жизни и здоровья (курс здорового образа жизни)	3
3	Изучаем себя.	2
4	Общая и специальная физическая подготовка	15
5	Основы техники гимнастических упражнений	16
6	Акробатика	20
7	Классический танец	3
8	На арена цирка	2
9	Мастерская чувств	2
10	Проектная деятельность «А был ли Архимед спортсменом?»	4
Всего		70

Учебно-тематический план 2 года обучения

<i>№</i>	<i>Наименование разделов</i>	<i>Всего часов</i>
1	Краткие сведения о строении и функциях организма. Меры предупреждения травм. Врачебный контроль.	3
2	Основы безопасной жизнедеятельности	3
3	Экология человека	2
4	Общая и специальная физическая подготовка	15
5	Гимнастика	16
6	Акробатика	20
7	Классика в танце	3
8	Цирковое искусство	2
9	Мастерская чувств	2
10	Социальный проект «Под флагом добра»	4
Всего		70

Учебно-тематический план 3 года обучения

<i>№</i>	<i>Наименование разделов</i>	<i>Всего</i>
1	Вводное занятие.	3
2	Анатомия человека. Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах.	8
3	Общая и специальная физическая подготовка	25
4	Отработка гимнастических и акробатических упражнений	30
5	Проект «Акробатические этюды по мотивам лирики А.С. Пушкина»	4
Всего		70

Учебно-тематический план 4 года обучения

<i>№</i>	<i>Наименование разделов</i>	<i>Всего</i>
1	Вводное занятие.	3

2	Анатомия человека. Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах.	8
3	Общая и специальная физическая подготовка	25
4	Отработка гимнастических и акробатических упражнений	30
5	Проект «Акробатические этюды по мотивам лирики А.С. Пушкина»	4
	Всего	70

3. Содержание программы

1 год обучения

1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт. Краткий обзор развития спортивной акробатики в России.

Теория. Знакомство с группой, целями, задачами и планами работы объединения на предстоящий учебный год. Инструктаж по ТБ. История развития спортивной акробатики на международной арене и в России. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития спортивной акробатики.

Практика. Анкетирование социального состава группы, просмотр видеофильма о достижениях российских гимнастов.

2. Источники жизни и здоровья (курс здорового образа жизни)

Теория. Беседа «Скажи нет вредным привычкам!» Курение. Вредное влияние ядовитых веществ, содержащихся в табаке, на организм человека. Наркомания, токсикомания и их последствия для здоровья и жизни человека. Здоровый образ жизни. Правильное питание. Закаливание организма.

Практика. Просмотр видеофильма о вреде курения и наркомании. Мини-проект по созданию собственных презентаций «Питаемся правильно».

3. Изучаем себя

Теория. Беседа «Путешествие по собственному организму». Общий обзор строения организма человека.

Практика. Исследовательский мини-проект «Знакомство с органами чувств». Просмотр видеофильма «Человек».

4. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия.

Практика. Ходьба с изменением темпа, в чередовании с бегом. Бег со скоростью 20 -30 м. Прыжки в длину с места и разбега. Подвижные игры, эстафеты, спортивные игры. Упражнения в лазание и равновесии. Упражнения для мышц всего тела.

5. Основы техники гимнастических упражнений.

Теория. Особенности техники упражнений (целостность, динамичность, выразительность). Краткая характеристика и классификация статистических, силовых упражнений. Профилирующие элементы в гимнастике. Определение длины прыжка.

Практика. Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба, ходьба с закрытыми глазами на носках, стойка на одной ноге. Приставной шаг, повороты на 90°, 180° на носках, на одной ноге. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину и в высоту с разбега.

6. Акробатика.

Теория. Краткая характеристика акробатических упражнений. Техника выполнения простых акробатических элементов и упражнений.

Практика. Группировка, перекаты, кувырки вперед и назад. Содержание несколько кувырков вперед и назад, стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках, мост, шпагат, колесо.

7. Классический танец

Теория. Формы классического танца (основы понятия). Основные элементы классического танца.

Практика. Позиции рук и подготовительное положение. Экзерсис у станка и середина. Плие и деми плие по всем позициям.

8. На арене цирка.

Теория. Беседа «Как это начиналось» (история циркового искусства)

Практика. Элементы цирковой художественной, силовой, пластической акробатики. Клоунада и акробатика.

9. Мастерская чувств

Теория. Что такое театр? Движение и мышечное внимание. Мимика. Разминочный цикл.

Практика. Предварительная настройка внимания. Концентрация слухового внимания. Концентрация зрительного внимания. Ритмическая настройка. Образные упражнения на координацию движения

10. Проектная деятельность «А был ли Архимед спортсменом?»

Теория. Беседа «Роль физических упражнений и спорта в жизни великих людей». Этапы проектной деятельности. Источники информации.

Практика. Работа с источниками информации, оформление проекта, практическая реализация проекта, разработка презентаций, защита проектов, выставка проектов.

2 год обучения

1. Вводное занятие. Краткие сведения о строении и функции организма.

Врачебный контроль.

Теория. Знакомство с целями, задачами и планами работы на предстоящий учебный год. Инструктаж по ТБ. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды, значение дыхания. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям спортивной гимнастикой. Меры предупреждения переутомления. Причины травматизма. Значение и применение помощи и страховки для предупреждения травм.

Практика. Анкетирование социального состава группы. Ведение дневника врачебного контроля. Применение помощи и страховки на практике.

2. Основы безопасной жизнедеятельности

Теория. Обеспечение личной безопасности в экстренных ситуациях.

Практика. Тестирование по общим правилам личной безопасности в экстренных ситуациях. Просмотр видеосюжетов о работе Службы Спасения.

3. Экология человека

Теория. Условия правильного формирования опорно – двигательной системы. Воздействие двигательной активности на организм человека. Презентация фильма «Опорно-двигательная система человека».

Практика. Просмотр видеофильма «Опорно-двигательная система человека». Проектная деятельность по созданию собственных презентаций по теме «Человек и движение».

4. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Техника выполнения упражнений на развитие двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, выносливости и равновесия. Врачебный контроль. Техника безопасности при проведении физической подготовки.

Практика. Упражнения на развитие двигательных качеств. Бег с ускорением (от 30 до 100 м). Бег на скорость 30, 60, 100м, подвижные игры, эстафеты с гимнастическими элементами, спортивные игры: баскетбол, волейбол, Общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие быстроты, скоростно – силовых качеств, на координацию движений. Заполнение дневника контроля самочувствия.

5. Гимнастика.

Теория. Этапы и методы обучения. Технические ошибки при выполнении гимнастических упражнений, их предупреждения и исправления. Методы страховки.

Практика. Совершенствование навыков выполнения прыжков с высоты на точность и устойчивость. Прыжки с разбега с последующим кувырком вперед. Кувырки вперед и назад с заданной скоростью в различных условиях и вариантах, перевороты вперед с опорой и без опоры головой.

6. Акробатика.

Теория. Характеристика техники выполнения акробатических элементов и упражнений (стойка на руках, перекидка назад, перекидка вперед, переворот вперед с разбега, вальсет, рандат, курбет, «фляк»). Страховка при выполнении акробатических элементов.

Практика. Стойка на руках, перекидка назад, перекидка вперед, переворот вперед с разбега, вальсет, рандат, курбет, подводящие упражнения к упражнению «фляк».

7. Классика в танце.

Теория. Повторение характеристик танцевальных классических элементов. Сложные элементы классического танца.

Практика. Батмант тандю. Батмант- тандю с «нажимом» по II позиции.

Батмант – жете. Ронд – де жамб-пар-терр. Батмант-фондю.

8. Цирковое искусство

Теория. Беседа «Родом из детства» о происхождении жанра клоунады. Просмотр видеofilьма «Смешные акробаты». Элементы акробатических клоунад.

Практика. Экскурсия в цирк с просмотром цирковой программы. Постановка акробатических клоунад, интермедий, антре.

9. Мастерская чувств

Теория. Беседа «Музыка, театр, цирк и акробатика» с просмотром фильма «Куда уехал цирк». Понятие ритма, музыкального сюжета. Соответствие музыкального оформления содержанию акробатического этюда.

Практика. Исследовательский проект «Ритмы, звуки и музыка движений». Разработка презентаций и показательных номеров с музыкальным оформлением. Защита проектов. Концерт.

Социальный проект «Под флагом добра»

Теория. Беседа «Твори добро» об отношениях с людьми-инвалидами. Правила заполнения теста на определение уровня толерантности. Организация рабочих групп по реализации проекта. Распределение обязанностей в группах.

Практика. Проведение тестирования. Работа с источниками информации, практическое воплощение выбранной темы, оформление проекта, доведение до уровня показа. Защита проекта. Благотворительные показательные выступления в РЦ «Надежда», МОУ ДОД «Берёзка п.Новопушкинское», МКПУ «Районный Дом культуры», МОУ ДОД «ДШИ п.Новопушкинское».

3 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с целями, задачами и планами работы объединения на предстоящий учебный год. Инструктаж по ТБ при выполнении акробатических упражнений и при посещении массовых мероприятий.

Практика. Заполнение тестов на определение уровня обученности, воспитанности. Практические приёмы страховки, врачебный контроль.

2. Анатомия человека. Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах.

Теория. Повреждения и заболевания опорно - двигательного аппарата. Мышечная ткань и её свойства. Кровь и кровообращение. Дыхание. Причины травматизма на занятиях по акробатике. Профилактика травм. Вид страховки и первой помощи при травмах.

Практика. Просмотр учебных видеороликов по темам: «Кровь и кровообращение», «Дыхание», «Оказание первой помощи при травмах». Игра «Окажи помощь другу».

3. Общая и специальная физическая подготовка

Теория. Характеристика средств и упражнений для повышения уровня_общей и специальной физической подготовки.

Практика. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением (от 30 до 100 м). Бег на скорость 30, 60, 100 м. Прыжки в длину. Эстафеты с гимнастическими элементами. Спортивные игры – баскетбол, волейбол. Упражнения для развития гибкости, упражнения на координацию.

4. Отработка гимнастических и акробатических упражнений.

Теория. Техника выполнения сложных гимнастических и акробатических упражнений (прыжков, кувырков). Повторение видов страховок и техники безопасного выполнения прыжков и кувырков.

Практика. Прыжки. Совершенствование навыков и выполнение прыжков на точность и устойчивость приземления. Кувырок вперед назад с заданной скоростью. Медленный переворот вперед для девочек, переворот с места. Переворот вперед с разбега. Вальсет. Рондат. Курбэт. Фляк. Фляк в соединении с рондатом.

5. Проект «Акробатические этюды по мотивам лирики А.С. Пушкина»

Теория. Беседа о лирике Пушкина. (Стихотворение «Анчар», сказка «О мёртвой царевне и семи богатырях», повесть «Дубровский» и др.) Выбор темы. Этапы реализации проекта. Беседа «Твори, придумывай, импровизируй!». Организация групп для разработки проекта. Источники информации. ТБ.

Практика. Работа с источниками информации, практическое воплощение выбранной темы в акробатических упражнениях, промежуточная защита проекта, оформление проекта, доведение акробатического этюда до уровня показательного номера. Защита проекта. Показ проектов в концертной программе посвященной, жизни и творчеству А.С. Пушкина.

4 год обучения

1.Вводное занятие.

Теория. Знакомство с целями, задачами и планами работы объединения на предстоящий учебный год. Инструктаж по ТБ при выполнении акробатических упражнений и при посещении массовых мероприятий.

Практика. Заполнение тестов на определение уровня обученности, воспитанности. Практические приёмы страховки, врачебный контроль.

2. Анатомия человека. Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах.

Теория. Повреждения и заболевания опорно - двигательного аппарата. Мышечная ткань и её свойства. Кровь и кровообращение. Дыхание. Причины травматизма на занятиях по акробатике. Профилактика травм. Вид страховки и первой помощи при травмах.

Практика. Просмотр учебных видеороликов по темам: «Кровь и кровообращение», «Дыхание», «Оказание первой помощи при травмах». Игра «Окажи помощь другу».

3. Общая и специальная физическая подготовка

Теория. Характеристика средств и упражнений для повышения уровня_общей и специальной физической подготовки.

Практика. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением (от 30 до 100 м). Бег на скорость 30, 60, 100 м. Прыжки в длину. Эстафеты с гимнастическими элементами. Спортивные игры – баскетбол, волейбол. Упражнения для развития гибкости, упражнения на координацию.

4. Отработка гимнастических и акробатических упражнений.

Теория. Техника выполнения сложных гимнастических и акробатических упражнений (прыжков, кувырков). Повторение видов страховок и техники безопасного выполнения прыжков и кувырков.

Практика. Прыжки. Совершенствование навыков и выполнение прыжков на точность и устойчивость приземления. Кувырок вперед назад с заданной скоростью. Медленный переворот вперед для девочек, переворот с места. Переворот вперед с разбега. Вальсет. Рондат. Курбэт. Фляк. Фляк в соединении с рондатом.

5. Проект «Акробатические этюды по мотивам лирики А.С. Пушкина»

Теория. Беседа о лирике Пушкина. (Стихотворение «Анчар», сказка «О мёртвой царевне и семи богатырях», повесть «Дубровский» и др.) Выбор темы. Этапы реализации проекта. Беседа «Твори, придумывай, импровизируй!». Организация групп для разработки проекта. Источники информации. ТБ.

Практика. Работа с источниками информации, практическое воплощение выбранной темы в акробатических упражнениях, промежуточная защита проекта, оформление проекта, доведение акробатического этюда до уровня показательного номера. Защита проекта. Показ проектов в концертной программе посвященной, жизни и творчеству А.С. Пушкина.

4. Методическое обеспечение и условия реализации программы.

Образовательная программа «Спортивная акробатика» ориентирована на воспитанников 7 - 11 лет. Обучение по данной программе предоставляет детям широкие возможности для развития физических и нравственных качеств, формирования компетенций в сфере здорового образа жизни, углубления знаний основ безопасной жизнедеятельности и анатомии, помогает реализовать субъектную позицию ребенка в самостоятельной творческой деятельности. Образовательная программа «Спортивная акробатика» предполагает постоянное расширение и совершенствование спортивных умений и навыков учащихся от одной ступени к другой, более сложной.

4.1. Базовые принципы обучения

В основе учебно-воспитательного процесса лежат современные проектные, рефлексивные и здоровьесберегающие образовательные технологии, а также технология дифференцированного обучения.

Для детского коллектива, занимающегося физкультурно-спортивными видами творчества крайне важно внедрение *здоровьесберегающих* технологий и методик, целью которых является обеспечение высокого уровня реального здоровья и формирование компетенций, необходимых для ведения здорового образа жизни.

Для снятия утомления мышц, профилактики сколиозов и профилактики правильной осанки на занятиях используется технология по профилактике нарушений опорнодвигательной системы.

В воспитательную работу систематически включаются мероприятия, направленные на формирование навыков здорового образа жизни.

Для более эффективной реализации программы так же применяется *технология дифференцированного обучения*, которая предполагает осуществление практической деятельности обучающихся в зависимости от возраста, способностей и уровня подготовки.

В образовательный процесс для успешного развития творческих способностей, формирования основных компетенций (информационных, коммуникативных, учебно-познавательных и т.п.) и расширения возможности для самовыражения обучающихся введены *проектные технологии*. Доминирующей деятельностью обучающихся в ходе реализации проектов является творческая и ролевая деятельность.

В образовательном процессе с целью приучения детей к самоконтролю, к самооценке и формированию общей привычки к осмыслению протекающей жизни применяются *рефлексивные технологии*. В рефлексивных целях проводятся различные диагностики, анкетирования, тестирования.

На каждый год обучения определен минимум знаний, умений и навыков, который должен быть усвоен воспитанниками на конец учебного года и служить свидетельством полной и успешной реализации образовательной программы.

Образовательный процесс предусматривает как проведение групповых, так и индивидуальных занятий. Индивидуальные занятия рассчитаны на дополнительную работу с одаренными воспитанниками или педагогическую поддержку детей, имеющих затруднения в освоении образовательной программы.

В организации учебно-воспитательного процесса используются разнообразные методы и методические приёмы: методы организации и осуществления учебных действий, методы стимулирования мотивации, методы контроля и самоконтроля и т.д. Исходя из специфики изучаемого материала, наиболее эффективными формами проведения занятий является практическая деятельность (тренировки), беседы, встречи со спортсменами – гимнастами и цирковыми акробатами.

Основными способами проверки результатов усвоения программного материала являются зачеты, открытые уроки, собеседования по материалам пройденных тем, защита творческих проектов.

Предпочтительными формами подведения итогов реализации программы являются коллективные и сольные показательные выступления воспитанников объединения на мероприятиях различного уровня, концерты, спортивные соревнования и конкурсы.

4.2. Формы проведения занятий, методы и приемы обучения

Формы проведения занятий, методы и приемы обучения, формы подведения итогов по годам обучения указаны в таблице:

<i>Наименование разделов</i>	<i>Форма проведения занятия</i>	<i>Методы и приемы обучения</i>	<i>Форма подведения итогов</i>
1 год обучения			
Вводное занятие. Физическая культура и спорт. Краткий обзор развития спортивной акробатики в России.	Беседа	Словесный, наглядный.	_____
Источники жизни и здоровья (курс здорового образа жизни)	Традиционная форма занятий	Рассказ, анализ, <i>рассматривание</i> , обсуждение.	тестирование
Изучаем себя.	Традиционная форма занятий	Рассказ, объяснение, Обсуждение.	опрос
Общая и специальная физическая подготовка	Традиционная форма занятий	Программирование, целостное разучивание упражнений, расчленённое разучивание упражнений.	Зачет
Основы техники гимнастических упражнений	Традиционная форма занятий	Программирование, рассказ, объяснение. Практическая работа.	Зачет
Акробатика	Традиционная форма занятий	Рассказ, показ, объяснение, целост. разуч-е упр-й, расчлен. разуч-е упражнений.	Зачет Показательные выступления
Классический танец	Традиционная форма занятий	Словесный, целостное разучивание упражнения, расчленённое разучивание упражнения практическая работа.	
На арене цирка	Традиционная форма занятий	Рассказ, показ, объяснение, целост. разуч-е упр-й, расчлен. разуч-е упражнений.	
Мастерская чувств	Традиционная форма занятий	Словесный, наглядный,	

		практическая работа.	
Проектная деятельность «А был ли Архимед спортсменом?»	Традиционная	проектный	Защита проекта
2 год обучения			
Краткие сведения о строении и функциях организма. Меры предупреждения травм. Врачебный контроль	Беседа	Словесный, наглядный	_____
Основы безопасной жизнедеятельности	Традиционная форма занятий	Ознакомление, рассказ, описание, рассматривание, практическая работа	Беседа - опрос
Экология человека	Традиционная форма занятий	Рассказ, объяснение, обсуждение Выполнение упражнений по частям и целиком. Объяснение, описание, показ, имитация движения	Беседа-опрос
Общая и специальная физическая подготовка	Традиционная Игра	Рассказ, выполнение упражнений по частям и целиком. Объяснение, описание, показ, имитация, движения.	Зачет
Основы техники гимнастических упражнений	Традиционная форма занятий	Рассказ, обсуждение, объяснение. Практическая работа	Зачет
Акробатика	Традиционная форма занятий	Показ, словесный, целостный, расчленённый. Помощь, страховка	Зачет Показательные выступления
Классика в танце	Традиционная форма занятий	целостное разучивание упражнения, расчленённое разучивание упражнения. Словесный, наглядный	Показательные выступления
Цирковое искусство	Традиционная форма занятий	Ознакомление, рассказ, описание, рассматривание, практическая работа	Беседа – опрос Зачет
Мастерская чувств	Традиционная форма занятий	Показ, словесный, практическая работа.	Показательные выступления
Социальный проект «Под флагом добра»	Традиционная	Проектный	Защита проекта
3 год обучения			
Вводное занятие.	Беседа	Словесный, наглядный	_____
Анатомия человека. Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах.	Традиционная форма занятий	Рассказ, обсуждение, объяснение. Демонстрация рисунков, игра, практич. работа.	Беседа-опрос Зачет
Общая и специальная	Традиционная	Ознакомление, рассказ,	

физическая подготовка	форма занятий	описание, рассматривание, практическая работа	Беседа – опрос Зачет
Техника гимнастических и акробатических упражнений	Традиционная форма занятий	Выполнение упражнений по частям и целиком. Объяснение, описание, показ, имитация движения	Зачет Показательные выступления
Проект «Акробатические этюды по мотивам лирики А.С. Пушкина»	Традиционная	проектная	Защита проекта
4 год обучения			
Вводное занятие.	Беседа	Словесный, наглядный	_____
Анатомия человека. Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах.	Традиционная форма занятий	Рассказ, обсуждение, объяснение. Демонстрация рисунков, игра, практич. работа.	Беседа-опрос Зачет
Общая и специальная физическая подготовка	Традиционная форма занятий	Ознакомление, рассказ, описание, рассматривание, практическая работа	Беседа – опрос Зачет
Техника гимнастических и акробатических упражнений	Традиционная форма занятий	Выполнение упражнений по частям и целиком. Объяснение, описание, показ, имитация движения	Зачет Показательные выступления
Проект «Акробатические этюды по мотивам лирики А.С. Пушкина»	Традиционная	проектная	Защита проекта

Материально – техническое обеспечение программы

Для реализации программы - спортивный зал, оснащенный согласно СанПиН ковровым покрытием, матами и соответствующим оборудованием;

- кабинет, оборудованный компьютером, видеопроектором и экраном для просмотра презентаций и видеоматериалов для проведения занятий по разделам «Мастерская чувств», «Анатомия», «Экология человека», «Проектная деятельность»;
- хореографический кабинет, оборудованный станками и зеркалами для проведения занятий по разделам «Классика в танце» и «Классический танец»;
- методическая литература и методические разработки для обеспечения образовательного процесса (планы, конспекты, сценарии, учебники);
- инвентарь: обручи, скакалки и т.п.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев И.В. Психология и педагогика. Учебное пособие. М. Эксмо. 2012г.
2. Андраников С.Г. Теория и практика сценической школы. Учебное пособие. М., ГОУДОД ФЦРСДОД, 2013г.
3. Бакал Д.С. и др. Большая олимпийская современная энциклопедия. М. Эксмо, 2011г.
4. Брыкин А. Т. Смолевский В.М. Гимнастика. М, 2010г
5. Генералова И.А. Мастерская чувств. Методическое пособие. С-Пб, 2012г.

6. Кузмина К.А. Белянина С.И. Анатомия, физиология, гигиена человека, методические рекомендации. Саратовский медицинский институт, 2012г
7. Малов В. И. 100 великих достижений. М. Вега, 2011г.
8. Панфилова А.А.Хрестоматия по анатомии. Саратов. Лицей, 2012г.
9. Поляков В.С. На зарядку становись. М. Детская энциклопедия 2011г.
10. Пидкосистый П.И. Педагогика (учебное пособие). Петрозаводск. Юрайт,2011г.
11. Павлов И.Б. Баршай В.М. Ихимчук В.Н. Гимнастика с методикой преподавания; М., 2010г
12. Смирнов А.Т. Основы безопасной жизнедеятельности. М, Просвещение 20010- 2012гг.
13. Сирота А.А. М., Детская энциклопедия, 2011г.
14. Основы циркового творчества. МГУКИ, 2011г.
15. Тётушкина А.А. ОБЖ. Секреты преподавания. Волгоград. Учитель. 2011г.
16. Филиппова Е.И. Методические рекомендации по классическому экзерсису для руководителей танцевальных коллективов. Саратов. 2010г.
17. Шевченко Г.Н. Основы безопасности жизнедеятельности, 2012г.
18. Пименов О.В. Опорно - двигательная система. Воронеж. 2012г.
19. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Физическое воспитание учащихся. М. Просвещение 2011г.
20. Физическое воспитание учащихся с направленным развитием двигательных способностей. М. Спорт. 2013г.