

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Акробатические упражнения весьма универсальны и доступны как средство индивидуальных занятий физической культурой в школе. Акробатика позволяет поддерживать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей, связанных с выполнением прыжков, вращений, равновесий. Акробатика – ценное средство развития смелости, решительности, ловкости. Ученикам предлагаются занятия прыжковой и парно-групповой акробатической наряду с освоением основ хореографии и танца. Содержание материала программы излагается в соответствии с уровнями образования. Для каждого из этих уровней выделены цели и задачи, конкретизирующие общую цель физкультурного образования, а также приводятся зачётные требования к знаниям, умениям и двигательной подготовленности учеников. Контроль за освоением учебного материала проводится в форме тестирования, сдачи норматива, участия в соревнованиях и показательных выступлениях.

Направление - физкультурно – спортивное. 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.

Новизна программы. В программе представлены задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков, которые способствуют появлению желания общения с другими людьми, формированию умений действовать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, систематическим занятием спортом. Внедрены элементы модульной системы обучения, что создает мотивацию к спортивным достижениям и совершенствованию физических качеств учащихся.

Актуальность данной программы, обусловлена тем, что в системе физического воспитания гимнастике, акробатике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья. Акробатика – это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулируемую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров. Отличительной чертой акробатики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Адресат программы. Программа адресована детям 7—9 лет 1-2 классы. Для зачисления в группу необходим допуск медицинского работника в школе. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе.

Объем и срок освоения программы. Реализация программы рассчитана на один год (144 часа), 4 часа в неделю из расчета на одну группу.

Работа проводится в форме тренировочных занятий. Содержание занятий, объем, и интенсивность нагрузок зависят от возраста и физического состояния здоровья обучающихся. Программа обучения построена по принципу от «простого к сложному» и углубления теоретических знаний и практических умений на каждом последующем этапе обучения.

Формы обучения – очная и дистанционная с применением инновационных технологий и электронного обучения.

Направление-физкультурно-спортивное.

Формы организации образовательного процесса:

- групповые формы: групповая работа на тренировке;
- индивидуальные формы работы на тренировке и дома: работа с упражнениями или трюками;
- теоретические занятия: беседа, лекция.

Форма проведения занятий предусматривает наставничество «ученик-ученик» осуществляется в индивидуальной или групповой форме. Используемые вариации ролевых моделей внутри формы «ученик-ученик»:

- «успевающий - неуспевающий» (поддержка в достижении лучших образовательных результатов);
- «лидер - пассивный» (психоэмоциональная поддержка при адаптации в коллективе или помощи при развитии коммуникационных, творческих, лидерских навыков);
- «равный - равному» (обмен навыками в процессе совместной деятельности в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, рабочей программы воспитания).

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа по 40 минут с 10 минутным перерывом;

Количество детей в группе 14-15 человек.

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

1.Организационные:

- Наглядные (показ, помощь);

- Словесные (описание, объяснение, название упражнений);
- Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
- Занятия онлайн (с использованием программ для проведения видеоконференций ZOOM).

2. Мотивационные (убеждение, поощрение);

3. Контрольно – коррекционные.

Основной формой работы по программе является групповое учебно–тренировочное занятие. Кроме организованных учебно–тренировочных занятий, дети должны самостоятельно ежедневно проводить утреннюю зарядку, а также выполнять индивидуальные задания руководителя по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности.

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

Изучение теоретического материала проводится 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.

Цель: укрепление здоровья воспитанников, обучение детей акробатике в доступной для них форме.

Программа направлена на решение следующих **задач:**

- сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств детей и двигательных способностей;
- формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;
- расширение двигательного опыта посредством использования и освоения физических упражнений;
- воспитание волевых качеств личности обучающегося;
- развитие творческих способностей детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование.

Содержание программы. Данная программа состоит из 5 тематических разделов, которые взаимосвязаны между собой.