

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Игримский центр творчества»

**«АКРОБАТИКА – КРАСОТА,
ГРАЦИЯ, ПЛАСТИКА»**



Автор: педагог ДО
первой квалификационной
категории МБУДО ИЦТ
И.В. Пустотина

гп.Игрим, 2019

Место реализации практики.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Игримский центр творчества» (МБУ ДО ИЦТ)

628146 Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, Березовский р-н, гп. Игрим, ул. Строителей, д.1

Адрес сайта: <http://duyc.ru>, e-mail: dyuc-2009@yandex.ru

Пустотина Ирина Васильевна педагог ДО, руководитель творческого объединения «Пластическая акробатика». Тел. 89822005865

Актуальность практики. Актуальность данной образовательной программы характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области акробатики. Творческое объединение «Акробатика» является единственным представителем этой услуги в Игриме. Отличительная особенность программы заключается в синтезе образовательного и воспитательного процесса, в формировании у детей потребности в двигательной активности, в привитии культуры здорового образа жизни.

Инновационный характер практики. Новизна. Нестандартность. Оригинальность.

Направленность программы по дополнительному образованию «Пластическая акробатика» - художественная.

Актуальность программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей акробатикой резко увеличился и продолжает увеличиваться.

Сегодня акробатика играет отнюдь не второстепенную роль в художественно-эстетическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают акробатику основным средством физического воспитания детей. Многообразие акробатических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального художественно-эстетического, физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Новизна данной программы заключается в том, что она впервые разработана для детей - школьников в соответствии с требованиями учебной программы для спортивных объединений. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники пластической акробатике в игровых формах.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности

и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер- педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и

соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все время. В системе физического воспитания акробатике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья.

Отличительной особенностью данной программы является то, что в ней предусмотрены разделы как общие для акробатов, так и дифференцированные с учётом специфики мужского и женского спорта. Программная работа с детьми строится в соответствии с возрастными и половыми особенностями развития организма, психики, личности гимнастов и гимнасток, а также в связи с закономерностями динамики спортивного совершенствования занимающихся.

Главной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами акробатики. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

Цель и задачи, которые решались в рамках реализации практики. Формулируются в терминах ожидаемых результатов. ЦЕЛЬ - Социализация личности ребенка его гармоничное, художественно-эстетическое и творческое развитие, укрепление здоровья, через овладение пластической акробатикой. Обучение детей акробатическим упражнениям, совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки.

Задачи программы:

-развитие акробатических, танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей учащихся, на основе приобретенных комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для исполнения акробатических композиций, воспитание гармонично развитой личности ребенка с помощью акробатического

искусства укрепление здоровья воспитанников, обучение акробатике в доступной для них форме.

Работа с детьми осуществляется в трёх направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном.

Оздоровительные задачи:

-Способствовать развитию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;

-содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.

Метапредметные задачи:

-обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;

-формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим;

-содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;

-способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств,

-гибкости, силы, ловкости, выносливости,

прыгучести и т.д.

Образовательные задачи:

-вызывать и поддерживать интерес к двигательной активности;

-воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;

-побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;

-способствовать развитию творческих способностей детей, духовному, нравственному и физическому совершенствованию;

-Обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования в пластической акробатике;

-Воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;

- Пропаганда физической культуры и спорта, привлечение родителей в работу ТО.

Ожидаемые результаты.

Педагогические результаты образовательной деятельности представляют собой

личностные новообразования, которые являются следствием данной деятельности. В процессе занятий акробатикой по данной образовательной программе, предполагается получение следующих результатов:

1 МОДУЛЬ:

- Овладеть начальными навыками выполнения упражнений.
- Уметь ритмично выполнять акробатические движения под музыку
- укрепление здоровья;
- формирование опорно-двигательного аппарата и правильной осанки;
- развитие адаптационных возможностей детского организма;
- развитие пространственных ориентировок в статике и динамике;

2,3,4 МОДУЛЬ:

- воспитание скоростно-силовых качеств; развитие гибкости, ловкости, силы, выносливости и т.д.;
- сформировать интерес и потребность в регулярных занятиях акробатикой;
- изучить комплекс ОРУ;
- уметь самостоятельно выполнять партер и тренаж;
- уметь самостоятельно выполнять комплексные упражнения ЙОГИ и ПИЛАТЕСА;
- уметь работать синхронно в паре и группе, при исполнении акробатических комбинаций.

5 МОДУЛЬ:

- развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, решительности, самостоятельности и инициативы;
- развитие морально-нравственных качеств: дисциплинированности, организованности, чувства ответственности;
- формирование процесса саморегуляции, умения сосредотачиваться и противостоять неблагоприятным воздействиям,
- уметь самостоятельно составлять и выполнять под музыку акробатические композиции.

Содержание практики.

Пластическая 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 пластической акробатики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех

основных функций организма.

Занятия по пластической акробатике направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков (ловкости, гибкости, силы, выносливости). Движения доставляют детям радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Акробатические упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышает возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Средства и способы реализации практики.

Методы и приёмы работы с детьми на занятиях

Наглядные:

-наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);

-тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

-объяснения, пояснения, указания;

-подача команд, распоряжений, сигналов;

-вопросы к детям и поиск ответов;

-образный сюжетный рассказ, беседа;

-словесная инструкция.

-слушание музыкальных произведений;

Практические:

-выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

-выполнение упражнений в игровой форме;

-самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

Методические особенности организации занятий по акробатике

Занятие состоит из трех частей — *подготовительной, основной и заключительной*. *Общее назначение подготовительной части занятия* — подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части являются: организация группы, повышения внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма.

Основными средствами подготовительной части являются:

-строевые упражнения

-различные виды ходьбы и бега;

- несложные прыжки,
- упражнения на внимание и быстроту реакции,
- танцевальные комбинации, состоящие из основных ранее изученных элементов, которые сопровождаются музыкой.

Все эти упражнения используются в умеренном темпе и направлены на подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Общеразвивающие упражнения заменены элементами акробатики. Упражнения включаются с целью развития у детей подвижности, гибкости и эластичности позвоночника и суставов, совершенствования координации и точности выполнения движений.

Методические особенности.

В зависимости от задач занятия и физической подготовленности, занимающихся педагог может воспользоваться различными методическими способами проведения упражнений, которые сложились и широко применяются в спортивной практике.

При обычном способе педагог сочетает рассказ об упражнении с одновременным его показом. По окончании одного упражнения педагог показывает следующее. Для выполнения упражнений дети могут располагаться в колонне, в шеренге, в кругах, у опоры и т.д.

Поточный метод предлагает выполнение упражнений без остановки. Показ и рассказ осуществляют по ходу выполнения упражнений. Такой способ выполнения упражнений повышает интерес у детей, увеличивает моторную плотность занятий и обеспечивает решение подготовительной части в более короткое время.

При проходном методе упражнения выполняются на ходу или со значительным перемещением детей. Это позволяет варьировать упражнение, использовать различные повороты, прыжки, повороты танца.

Задачами основной части занятия являются: развитие и совершенствование основных физических качеств, формирование правильной осанки, воспитание волевых и моральных качеств, творческой активности, изучение и совершенствование специальных упражнений акробатики.

Средства основной части занятия:

- акробатические упражнения,
- группировки перекаты,
- кувырки и упражнения на снарядах,
- растягивания и расслабления,
- специальные упражнения для формирования правильной осанки,

- хореографические упражнения,
- ритмические, прикладные упражнения,
- специальные виды ходьбы и бега,
- элементы пластической акробатики,
- упражнения на связь движений с музыкой.

Для того чтобы избежать перегрузки, нужно своевременно определить степень утомления каждого ребенка и если нужно снизить нагрузку. Недостаточная нагрузка также не побуждает к высокой активности и не дает положительных результатов.

Методические особенности занятия:

К основным методам обучения относятся показ техники упражнений и рассказ. Посредством этого у детей создаются двигательные представления о движениях. Обычно на занятиях разучиваемое упражнение показывает инструктор. В отдельных случаях его могут выполнять специально подготовленные дети. Для освоения акробатического упражнения предлагается ряд подготовительных действий, которые помогут детям правильно и быстро освоить движение. Упражнения

подбираются таким образом, чтобы сохранилась поэтапность их выполнения в процессе обучения. Целесообразно подбирать хорошо знакомые ребенку движения и только одно давать для разучивания.

Основные задачи заключительной части занятия – постепенное снижение нагрузки; подготовка к предстоящей деятельности; подведение итогов занятия.

Основными средствами заключительной части являются:

- различные формы ходьбы,
- спокойные танцевальные шаги,
- упражнения на расслабления,
- плавные движения руками,
- несложные, спокойные упражнения на связь движений с музыкой,
- малоподвижные игры,
- короткие беседы,
- аутотренинг, релаксация.

В заключительной части постепенно снижается нагрузка и подводятся итоги проделанной работы. Применение упражнений на расслабление, потряхивание ног и рук ускоряет восстановительные процессы в мышцах. Учитывая большую нагрузку на мышцы рук и ног целесообразно научить детей простейшим приемам самомассажа. Для успокоения нервной системы применяются спокойные игры, плавные и мягкие движения руками, медленные и спокойные танцевальные шаги. В повседневной жизни необходимо

применять метод самостоятельной отработки упражнений. Более способные активно помогают слабым. Рекомендуется детям давать домашние задания: проделать упражнения на силу, гибкость, растягивание, повторять элементы акробатических упражнений.

Коротко описываются этапы, технология, механизмы реализации, организационная модель практики, условия реализации, необходимые ресурсы (кадровые, методические, финансовые и др.) Прочитав этот пункт, потенциальный пользователь должен понять, что, зачем и как делать, чтобы получить заявленный результат.

Данные о результативности. Результаты должны быть конкретными (можно привести ссылки на подтверждающие документы):

<https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2016/11/11/metodicheskaya-razrabotkakompleks-po-ritmicheskoy-gimnastike-dlya>