

Муниципальное казённое образовательное учреждение
дополнительного образования детей
детско- юношеская спортивная школа
пгт Фаленки Фаленского района Кировской области

Утверждена:
педагогическим советом
от 29.08.2013 года
(протокол № 1 от 29.08.2013 года)

**Адаптированная общеобразовательная программа спортивной
направленности секции
« Прыжки на акробатической дорожке »
(Новая редакция)**

Возраст детей - 7 - 18 лет.
Срок реализации - 6 лет.

Авторы - составители:
педагоги дополнительного образования
высшей категории
Кочарян Гамлет Агванович
И первой категории
Кочарян Ася Назаровна

п. Фаленки
2013 год

Пояснительная записка

Актуальность

Акробатика – спорт. Акробатические прыжки – вид спортивной акробатики. Акробатические упражнения весьма универсальны и доступны как средство индивидуальных занятий физической культурой в школе или учреждения дополнительного образования. Акробатика позволяет поддерживать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей, связанных с выполнением прыжков, вращений, равновесий.

Акробатика развивает смелость, решительность, ловкость, формирует правильную осанку, выносливость, увеличивает подвижность в суставах, улучшает координацию движений. Динамичность упражнений способствует оживлению кровообращения, улучшения обмена веществ, повышению функциональных возможностей дыхательного аппарата сердечно-сосудистой системы и увеличению работоспособности. А все это является важным фактором для здоровья человека.

Данная программа предназначена для занятия в объединении «Акробатические прыжки на дорожке» и составлена на основе двух учебных программ: «Спортивная гимнастика» программа для ДЮСШ и СДЮШОР г. Москва 1986 г. и «Акробатика» учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР г. Москва «Советский спорт» 1991 г.

Новизна данной дополнительной образовательной программы

Данная программа адаптирована к условиям ДЮКФП п. Фаленки. В отличие от типовых программ в этой программе внесены некоторые изменения:

- наполняемость учебных групп и режим работы этапов многолетней подготовки;
- программный материал практических занятий;
- совмещены этапы спортивно-оздоровительной с начальным.

Основной целью является создание благоприятных условий для формирования творческой личности средствами акробатики, подготовка спортсменов – разрядников.

Образовательные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств детей и двигательных способностей
- формирование у детей знаний в области акробатики через усвоение программного материала с использованием разнообразных и доступных акробатических элементов и упражнений.
- формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля и самопознания.