

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Центрального района Санкт-Петербурга «Фонтанка-32»

ПРИНЯТА
решением Педагогического Совета
ГБУДО ДДТ «Фонтанка-32»

Протокол № 3
от 29 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГБУ ДО ДДТ «Фонтанка-32»

№ 95-о от 31 августа 2026 г.
И.о. директора ГБУ ДО ДДТ «Фонтанка-32»
_____ Курсман Н.В.

Курсман
Нина
Викторовна

Подписано
цифровой подписью:
Курсман Нина
Викторовна
Дата: 2026.10.05
11:32:51 +03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

«Акробатика»

для учащихся 7-17 лет
срок освоения 6 лет

Разработчик:
Сердобольская А.Д.
педагог дополнительного образования

Образовательная программа « Акробатика »

Пояснительная записка

Программа имеет физкультурно-спортивную **направленность**.

Адресат программы: мальчики и девочки 7-17 лет, заинтересованные в изучении акробатики, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий

Актуальность программы : Акробатика – это сложно-координационный вид спорта. В системе физического воспитания, акробатике принадлежит ведущая роль, в деле укрепления здоровья детей и подростков. Программа способствует расширению общего кругозора учащихся, воспитывает дисциплинированность, самостоятельность и ответственность. Многообразие упражнений и элементов акробатики позволяет в процессе обучения успешно развивать двигательные способности учащихся, положительно влиять на формирование интереса и потребность в занятиях физическими упражнениями, создавать установку на здоровый образ жизни.

Уровень программы - углубленный.

Объем и срок освоения программы :

Программа рассчитана на 6 лет обучения - 144 часа в год

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа

Цель программы: Гармоничное развитие учащихся, раскрытие способностей в процессе изучения и овладения навыками акробатики.

Задачи программы:

Обучающие:

- изучение упражнений, элементов и акробатических комбинаций
- изучение техники выполнения элементов
- изучение специальной терминологии
- изучение правил техники безопасности и страховочных средств

Развивающие:

- развитие координации, внимания
- развитие силы, ловкости, гибкости
- совершенствование вестибулярного аппарата
- формирование хорошей осанки
- развитие быстроты реакции

Воспитательные:

- приобщение к здоровому образу жизни
- формирование познавательного интереса
- формирование мотивации для занятий физическими упражнениями
- формирование целеустремленности и ответственности
- формирование дисциплинированности
- формирование стремления к самовыражению через культурно-спортивную деятельность

Планируемые результаты:

Предметные:

- Знание специальной терминологии
- Знание страховочных средств
- Освоение техники выполнения различных упражнений

- Освоение акробатических элементов и комбинаций элементов

Метапредметные:

- Умение находить ошибки при выполнении заданий и отбирать способы их исправления
- Умение видеть и отличать правильность исполнения элементов и движений и сравнивать их с эталонными образцами
- Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности
- Умение работать в команде

Личностные:

- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в нестандартных ситуациях
- Выработка толерантности к эмоциональному стрессу
- Формирование установки на здоровый образ жизни
- Проявление волевого подхода в работе на результат

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы:

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации русском языке.

Форма обучения: очная, очно-заочная, самообразование

Особенности реализации программы:

Реализация программы возможна с помощью использования дистанционных технологий. Использование современных цифровых технологий позволяет решать различные задачи образовательного процесса.

Дистанционное и онлайн участие в конкурсах, мастер-классах, конференциях способствует значительному расширению географии подобных мероприятий.

В образовательных целях используются социальные сети, WhatsApp, приложение Zoom и др., образовательный видеоконтент.

В случае необходимости, возможно проводить занятия дистанционно, в том числе онлайн, что способствует непрерывности тренировочного процесса и полному освоению учащимися образовательной программы

Условия набора в коллектив:

Набор осуществляется на основании просмотра, с учетом индивидуальных особенностей, физических данных, мотивации, наличия предварительной подготовки. Учащиеся, имеющие необходимую предварительную подготовку, могут быть приняты на второй, третий и последующие годы обучения. Медицинский допуск является обязательным условием при приеме учащихся.

Условия формирования групп:

Группы разновозрастные. Формирование групп происходит с учетом степени подготовки, возрастных и индивидуальных особенностей детей. При наличии необходимой подготовки учащиеся могут быть переведены в группы последующих годов обучения, исходя из индивидуальных особенностей состава группы.

Количество обучающихся в группе:

1 год обучения - 15 чел.

2 год обучения - 12 чел.

3, 4, 5, 6 годы обучения - 10 чел.

Особенности организации образовательного процесса:

Важным компонентом образовательного процесса является соблюдение следующих принципов:

Принцип наглядности: зрительное восприятие является одним из важнейших факторов усвоения материала.

Принцип доступности: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Это позволяет по мере роста подготовки учащихся, постепенно увеличивать воздействие на отдельные системы организма, путем многократных повторений, совершенствуя двигательные навыки и психологические качества. Количество повторений каждого упражнения, элемента и соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Принцип этапности и систематичности: последовательное введение в процесс обучения системы различных тренировочных заданий, обеспечивающее поступательное развитие и связывание ранее усвоенного с новым материалом,

Принцип совмещения коллективного и индивидуального подхода: опора на коллективные формы деятельности и одновременно учет возможностей и способностей каждого учащегося.

Следование этим принципам обеспечивает согласованность целей и задач, методов и средств подготовки, способствует динамичному развитию функций и систем организма, положительному переносу двигательных навыков, личностному росту.

Формы организации занятий :

Программа предусматривает обучение как в группе, так и индивидуальные, и индивидуально-групповые занятия, а также в дистанционном формате, в т.ч. онлайн.

Программой предусмотрены как аудиторные занятия , так и внеаудиторные. Аудиторные занятия проводятся в пределах учебного помещения под непосредственным руководством педагога. Внеаудиторные - выезды в музеи, на выставки, спектакли, мероприятия . Внеаудиторные занятия могут быть как по учебному плану, так и за рамками учебного плана.

Также программа предусматривает самостоятельную работу, по разработанному педагогом заданию .

Формы проведения занятий :

Основной формой организации деятельности является учебное занятие. Оно может быть построено традиционно или с использованием формы репетиции, концерта, праздника, конкурса, соревнования, мастер-класса.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

Фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

Групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

Коллективная: организация творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (репетиция, постановочная работа, концерт и т.п.);

Индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми, солистами, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков

Материально-техническое обеспечение образовательной программы..

Данная программа может быть реализована при наличии материально-технической базы.

Характеристики помещения:

1. Зал для занятий (спортивный или актовый)
2. Подсобные помещения для хранения реквизита и костюмов

Технические средства, материалы и оборудование:

- Маты, скакалки, мячи, стоялки, мостик гимнастический
- Шведская стенка
- Музыкальный центр
- Ноутбук, планшет, камера, интернет
- Приложение Zoom, WhatsApp и др.
- Аудиозаписи, видеозаписи
- Костюмы
- Мебель (шкафы для хранения)

Кадровое обеспечение:

- Педагог дополнительного образования

Учебный план первого года обучения.

№ п/п	Назва ние темы	Количество часов			Формы контроля
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего	
1	Вводное занятие техника безопасности	4	-	4	Беседа, опрос
2	Специальная физическая подготовка	2	38	40	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
3	Акробатические элементы, комбинации элементов	2	22	24	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
4	Акробатические прыжки	2	18	20	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
5	Парные упражнения	2	18	20	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
6	Групповые упражнения	2	20	22	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
7	Спортивные игры	2	8	10	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
8	Итоговые и контрольные занятия	-	4	4	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое, итоговое занятие
	Итого:	16	128	144	

Учебный план второго года обучения.

№ п/п	Назва ние темы	Количество часов			Формы контроля
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего	
1	Вводное занятие техника безопасности	4	-	4	Беседа, опрос
2	Специальная физическая подготовка	2	38	40	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
3	Акробатические элементы, комбинации элементов	2	22	24	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
4	Акробатические прыжки	2	18	20	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
5	Парные упражнения	2	18	20	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
6	Групповые упражнения	2	20	22	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
7	Спортивные игры	2	8	10	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
8	Итоговые и контрольные занятия	-	4	4	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое, итоговое занятие
	Итого:	16	128	144	

Учебный план третьего года обучения.

№ п/п	Назва ние темы	Количество часов			Формы контроля
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего	
1	Вводное занятие техника безопасности	4	-	4	Беседа, опрос
2	Специальная физическая подготовка	2	38	40	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
3	Акробатические элементы, комбинации элементов	2	22	24	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
4	Акробатические прыжки	2	18	20	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
5	Парные упражнения	2	18	20	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
6	Групповые упражнения	2	20	22	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
7	Спортивные игры	2	8	10	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
8	Итоговые и контрольные занятия	-	4	4	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое, итоговое занятие
	Итого:	16	128	144	

Учебный план четвертого года обучения.

№ п/п	Назва ние темы	Количество часов			Формы контроля
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего	
1	Вводное занятие техника безопасности	4	-	4	Беседа, опрос
2	Специальная физическая подготовка	2	38	40	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
3	Акробатические элементы, комбинации элементов	2	22	24	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
4	Акробатические прыжки	2	18	20	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
5	Парные упражнения	2	18	20	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
6	Групповые упражнения	2	20	22	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
7	Спортивные игры	2	8	10	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
8	Итоговые и контрольные занятия	-	4	4	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое, итоговое занятие
	Итого:	16	128	144	

Учебный план пятого года обучения.

№ п/п	Назва ние темы	Количество часов			Формы контроля
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего	
1	Вводное занятие техника безопасности	4	-	4	Беседа, опрос
2	Специальная физическая подготовка	2	38	40	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
3	Акробатические элементы, комбинации элементов	2	22	24	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
4	Акробатические прыжки	2	18	20	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
5	Парные упражнения	2	18	20	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
6	Групповые упражнения	2	20	22	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
7	Спортивные игры	2	8	10	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
8	Итоговые и контрольные занятия	-	4	4	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое, итоговое занятие
	Итого:	16	128	144	

Учебный план шестого года обучения.

№ п/п	Назва ние темы	Количество часов			Формы контроля
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего	
1	Вводное занятие техника безопасности	4	-	4	Беседа, опрос
2	Специальная физическая подготовка	2	38	40	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
3	Акробатические элементы, комбинации элементов	2	22	24	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
4	Акробатические прыжки	2	18	20	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
5	Парные упражнения	2	18	20	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
6	Групповые упражнения	2	20	22	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
7	Спортивные игры	2	8	10	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
8	Итоговые и контрольные занятия	-	4	4	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое, итоговое занятие
	Итого:	16	128	144	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
3 год	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
4 год	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
5 год	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
6 год	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

Рабочая программа «Акробатика» 1 год обучения

Задачи программы:

Обучающие:

- изучение упражнений, элементов и акробатических комбинаций
- изучение техники выполнения элементов

Развивающие:

- развитие координации, внимания
- развитие силы, ловкости, гибкости
- совершенствование вестибулярного аппарата
- развитие быстроты реакции

Воспитательные:

- приобщение к здоровому образу жизни
- формирование познавательного интереса
- формирование мотивации для занятий физическими упражнениями
- формирование целеустремленности и ответственности

Планируемые результаты:

Предметные:

- Знание специальной терминологии
- Освоение техники выполнения различных упражнений, акробатических элементов и комбинаций элементов
- Знание страховочных средств и умение их правильно применять
- Знания о здоровом образе жизни
- Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание

Метапредметные:

- Умение находить ошибки при выполнении заданий и отбирать способы их исправления
- Умение видеть и отличать правильность исполнения элементов и движений и сравнивать их с эталонными образцами
- Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности
- Умение работать в команде

Личностные:

- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в нестандартных ситуациях
- Формирование установки на здоровый образ жизни
- Проявление волевого подхода в работе на результат
- Формирование коммуникативных навыков, опыта работы в команде
- Формирование социально-значимых качеств личности

Содержание программы. Первый год обучения.

1. «Вводное занятие-правила поведения, техника безопасности»

Теория:

Изучение правил поведения на занятиях, до и после занятий, на выездных мероприятиях, концертах и выступлениях. Техника безопасности. Поведение при чрезвычайных ситуациях. Объяснение необходимости соблюдения дисциплины на занятиях. Изучение правил обращения со спортивными снарядами. . Изучение видов страховочных средств и правил их использования. Знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; знания, умения и навыки гигиены; знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания; формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

2. «Специальная физическая подготовка (СФП)»

Теория: Основные термины и понятия; правила поведения, самоконтроль и гигиена, режим и питание, краткие сведения о строении организма человека, ЗОЖ, лонжа, страховка (пассировка), группировка, темп, координация. Названия упражнений (кувырок, перекат, стойка на руках, равновесие, баланс, стойка на лопатках, мост, колесо, переворот, курбет, рондат, фляк и т.д.). Техника выполнения упражнений.

Практика:

*Освоение и совершенствование выполнения упражнений, элементов и связок происходит путем многократных повторений.

Статические упражнения:

- присед
- “стульчик”
- “стульчик” с вытянутой вперед ногой
- выпад
- боковой выпад
- “пистолетик”
- мостик
- мостик с вытянутой вверх ногой
- лодочка
- ласточка
- присед в положении на пальцах
- корзиночка
- планка на предплечьях
- планка на прямых руках
- боковая планка на предплечьях
- боковая планка на прямых руках
- обратная планка
- обратная лодочка
- планка с поднятием одной ноги
- боковая планка с поднятием одной ноги
- упоры (присев, лежа, согнувшись)
- стойка на лопатках (с помощью рук, без помощи рук)
- стойка на голове
- стойка на руках
- угол ноги вместе и ноги врозь
- стойка на руках в группировке
- равновесие – ласточка

- затяжка флажок
- закладка
- шпагаты
- «мосты» из положения лежа
- «мосты» из положения стоя
- «мосты» с колен
- упоры

Динамические упражнения:

- выпрыгивания
- наклоны вперед, назад, вправо, влево
- ходьба с заданной осанкой
- высокие махи ногами поочередно
- маятник
- складка
- подъемы ног в висе на шведской стенке
- подъемы ног из положения лежа
- прыжки в планке
- выпрыгивания из положения упор присев в планку
- отжимания в упоре лежа
- прыжки через гимнастическую скамейку
- перекат в группировке
- перекат прогнувшись
- перекат согнувшись

3. «Акробатические элементы, комбинации элементов»

Теория: Основные термины и понятия, правила поведения, кувырок, прыжок, стойка; стойка на руках, стойка на предплечьях, стойка на груди, стойка на голове, мексиканка, крокодил, свечка, флажок, угол, высокий угол, спичаг, горизонт, складка, мост, закладка, затяжка. Комбинации элементов.

Практика:

- кувырок
- стойка на руках
- стойка на предплечьях
- стойка на груди
- стойка на голове
- мексиканка
- крокодил
- свечка
- флажок
- угол
- высокий угол
- спичаг
- горизонт
- складка
- мост
- закладка
- затяжка
- из стойки на лопатках перекат в упор присев
- из стойки в упор лежа
- кувырок вперед, назад из стоек
- кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°.
- стойка - перекат

- кувырок назад в стойку на одном колене

4. «Акробатические прыжки»

Теория: Основные термины и понятия, правила поведения; названия прыжков и техника их выполнения. Перекаты- движения с последовательным касание опоры различными частями тела без переворачивания через голову; кувырки - вращательное движение с продвижением с переворотом через голову вперед или назад; перевороты без фазы полета - движение тела вперед, назад или в сторону в переворачиванием через голову, вперед или назад, в группировке, согнувшись, прогнувшись из разных исходных положений , в разные конечные положения; перевороты с фазой полета - прыжковые движения с переворачиванием тела вперед или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (с места, с разбега, рондат, фляк, и т.д.) п

Практика:

- кувырок вперед
- кувырок назад в группировке
- кувырок с разбега
- кувырок вперед из стоек
- кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°.
- курбет
- рондат
- колесо
- переворот вперед
- прыжок кольцо
- прыжок с прогибом
- фляк
- колесо с места
- колесо с вальсета
- колесо через одну руку
- медленный переворот
- переворот со сменой ног
- переворот на одну ногу назад и вперед
- переворот с головы толчком
- темповой переворот
- переворот через одну руку
- рондат фляк

5. «Парные упражнения»

Теория: Основные термины и понятия, правила поведения; названия упражнений, элементов и техника их выполнения. Парные упражнения предполагают взаимодействие двух акробатов. По содержанию и характеру это балансирования и вольтижные(темп,броски) упражнения. Хваты, основы балансирования, поддержки.

Практика:

Парные упражнения предполагают взаимодействие двух акробатов. По содержанию и характеру это балансирования и вольтижные(темп,броски) упражнения.

- хваты
- основы балансирования
- поддержки
- упоры в парах
- стойки в парах
- равновесия в парах
- построение пирамиды
- вход ногами на плечи партнёра с опорой одной ноги о бедро и руками на руки нижнего

- прыжок через партнёра с рук (разножка)
- вход на плечи партнёра с икроножной мышцы (сзади)
- прыжки опорные через партнера
- кувырки вдвоем (машинка)
- переворот через партнера
- колесо с партнером

6. «Групповые упражнения»

Теория: Основные термины и понятия, правила поведения; названия упражнений, элементов и техника их выполнения. Групповые упражнения состоят из различного рода акробатических стоек и поддержек, смена которых происходит путем перемещения участников, а также “входов” и “сходов”, создает динамичность действия, позволяет строить фигуры различной степени сложности и выразительности.

Практика:

- входы-сходы
- хваты
- балансирования
- поддержки
- упоры в группах
- стойки в группах
- равновесия в группах
- соскоки с соединенных рук партнеров
- опорные прыжки через нескольких партнеров
- положения в висах
- прыжки и перевороты с предплечий партнеров
- пирамиды
- упражнения и комбинации элементов в тройках
- упражнения в четверках

7. «Спортивные игры»

Теория: Включение подвижных игр в тренировочный процесс позволяет учащимся легче воспринимать тренировочную нагрузку, способствует развитию необходимых физических качеств.

Игры на скоростное преодоление препятствий (маты, кубы, гимн. скамейки и т.д.), эстафеты, игры-соревнования, игры на развитие скоростной выносливости (например “Гонка с выбыванием”), игры для развития быстроты реакции и координации (например игры с мячом), игры и игровые упражнения скоростно силовой направленности.

Практика:

- Спортивные игры с мячом
- Эстафеты
- Игры со скакалкой
- “Гонка с выбыванием”
- Соревнование по различным видам бега
- Перетягивание каната

8. «Итоговые и контрольные занятия»

Практика:

- Контрольное занятие: тестирование
- Открытое занятие
- Итоговое занятие

**Календарно-тематическое планирование.
Первый год обучения.**

месяц	Планируемая дата	Название тем и разделов	Общее кол-во часов	Кол-во часов теории	Кол-во часов практики
сент		Инструктаж по технике безопасности СФП	2	1	1
		Спортивные игры	2	1	1
		Парные упражнения	2	1	1
		Акробатические прыжки	2	1	1
		СФП	2	1	1
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	1	1
		Контрольное занятие СФП	2	-	2
		СФП	2	-	2
окт		Акробатические прыжки	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
		СФП	2	-	-
		Парные упражнения	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		Акробатические прыжки	2	-	2
нояб		Спортивные игры	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		Инструктаж по технике безопасности Акробатические прыжки	2	1	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2

		СФП	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
дек		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		Акробатические прыжки	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
		Акробатические прыжки	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
		СФП	2	-	2
янв		Спортивные игры	2	-	2
		СФП	2	1	1
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		Акробатические прыжки Контрольное занятие	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		Групповые упражнения	2	1	1
фев		Инструктаж по технике безопасности Акробатические прыжки	2	1	2
		СФП	2	-	1
		Групповые упражнения	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		Спортивные игры	2	1	1
		СФП	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
март		Групповые упражнения	2	-	2
		Парные упражнения	2	1	1

		СФП	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	1	1
		Групповые упражнения	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		Акробатические прыжки	2	1	1
		СФП	2	-	
апр		Парные упражнения	2	-	2
		Инструктаж по технике безопасности Акробатические прыжки	2	1	1
		СФП	2	-	2
		Групповые упражнения	2	1	1
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Спортивные игры	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
май		СФП	2	-	2
		Акробатические прыжки	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
		Контрольное занятие СФП	2	-	2
		Групповые упражнения	1	-	1
		Акробатические прыжки	2	-	2
		Итоговое занятие СФП	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Итого	144	16	128

Рабочая программа “Акробатика” 2 год обучения

Задачи программы:

Обучающие:

- изучение упражнений, элементов и акробатических комбинаций
- изучение техники выполнения элементов

Развивающие:

- развитие координации, внимания
- развитие силы, ловкости, гибкости
- совершенствование вестибулярного аппарата
- развитие быстроты реакции

Воспитательные:

- приобщение к здоровому образу жизни
- формирование познавательного интереса
- формирование мотивации для занятий физическими упражнениями
- формирование целеустремленности и ответственности

Планируемые результаты:

Предметные:

- Знание специальной терминологии
- Освоение техники выполнения различных упражнений, акробатических элементов и комбинаций элементов
- Знание страховочных средств и умение их правильно применять

Метапредметные:

- Умение находить ошибки при выполнении заданий и отбирать способы их исправления
- Умение видеть и отличать правильность исполнения элементов и движений и сравнивать их с эталонными образцами
- Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности
- Умение работать в команде

Личностные:

- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в нестандартных ситуациях
- Формирование установки на здоровый образ жизни
- Проявление волевого подхода в работе на результат

Содержание программы. Второй год обучения.

1. «Вводное занятие-правила поведения, техника безопасности»

Теория:

Изучение правил поведения на занятиях, до и после занятий, на выездных мероприятиях, концертах и выступлениях. Техника безопасности. Поведение при чрезвычайных ситуациях. Объяснение необходимости соблюдения дисциплины на занятиях. Изучение правил обращения со спортивными снарядами. . Изучение видов страховочных средств и правил их использования. Знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; знания, умения и навыки гигиены; знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания; формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

2. «Специальная физическая подготовка (СФП)»

Теория: Основные термины и понятия; правила поведения, самоконтроль и гигиена, режим и питание, краткие сведения о строении организма человека, ЗОЖ, лонжа, страховка (пассировка), группировка, темп, координация. Названия упражнений (кувырок, перекат, стойка на руках, равновесие, баланс, стойка на лопатках, мост, колесо, переворот, курбет, рондат, флаж и т.д.). Техника выполнения упражнений.

Практика:

*Освоение и совершенствование выполнения упражнений, элементов и связок происходит путем многократных повторений.

Статические упражнения:

- присед
- “стульчик”
- “стульчик” с вытянутой вперед ногой
- выпад
- боковой выпад
- “пистолетик”
- мостик
- мостик с вытянутой вверх ногой
- лодочка
- ласточка
- присед в положении на пальцах
- корзиночка
- планка на предплечьях
- планка на прямых руках
- боковая планка на предплечьях
- боковая планка на прямых руках
- обратная планка
- обратная лодочка
- планка с поднятием одной ноги
- боковая планка с поднятием одной ноги
- упоры (присев. лежа, согнувшись)
- стойка на лопатках (с помощью рук, без помощи рук)
- стойка на голове
- стойка на руках
- угол ноги вместе и ноги врозь
- стойка на руках в группировке
- равновесие – ласточка
- затяжка флажок
- закладка
- шпагаты
- «мосты» из положения лежа
- «мосты» из положения стоя
- «мосты» с колен
- упоры

Динамические упражнения:

- выпрыгивания
- наклоны вперед, назад, вправо, влево
- ходьба с заданной осанкой
- высокие махи ногами поочередно
- маятник
- складка

- подъемы ног в висе на шведской стенке
- подъемы ног из положения лежа
- прыжки в планке
- выпрыгивания из положения упор присев в планку
- отжимания в упоре лежа
- прыжки через гимнастическую скамейку
- перекат в группировке
- перекат прогнувшись
- перекат согнувшись

3. «Акробатические элементы, комбинации элементов»

Теория: Основные термины и понятия, правила поведения, кувырок, прыжок, стойка; стойка на руках, стойка на предплечьях, стойка на груди, стойка на голове, мексиканка, крокодил, свечка, флажок, угол, высокий угол, спичаг, горизонт, складка, мост, закладка, затыжка. Комбинации элементов.

Практика:

- кувырок
- стойка на руках
- стойка на предплечьях
- стойка на груди
- стойка на голове
- мексиканка
- крокодил
- свечка
- флажок
- угол
- высокий угол
- спичаг
- горизонт
- складка
- мост
- закладка
- затыжка
- из стойки на лопатках перекал в упор присев
- из стойки в упор лежа
- кувырок вперед, назад из стоек
- кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°.
- стойка - перекал
- кувырок назад в стойку на одном колене

4. «Акробатические прыжки»

Теория: Основные термины и понятия, правила поведения; названия прыжков и техника их выполнения. Перекалы- движения с последовательным касанием опоры различными частями тела без переворачивания через голову; кувырки - вращательное движение с продвижением с переворотом через голову вперед или назад; перевороты без фазы полета - движение тела вперед, назад или в сторону в переворачиванием через голову, вперед или назад, в группировке, согнувшись, прогнувшись из разных исходных положений, в разные конечные положения; перевороты с фазой полета - прыжковые движения с переворачиванием тела вперед или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (с места, с разбега, рондат, фляк, и т.д.) п

Практика:

- кувырок вперед

- кувырок назад в группировке
- кувырок с разбега
- кувырок вперед из стоек
- кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°.
- курбет
- рондат
- колесо
- переворот вперед
- прыжок кольцо
- прыжок с прогибом
- фляк
- колесо с места
- колесо с вальсета
- колесо через одну руку
- медленный переворот
- переворот со сменой ног
- переворот на одну ногу назад и вперед
- переворот с головы толчком
- темповой переворот
- переворот через одну руку
- рондат фляк

5. «Парные упражнения»

Теория: Основные термины и понятия, правила поведения; названия упражнений, элементов и техника их выполнения. Парные упражнения предполагают взаимодействие двух акробатов. По содержанию и характеру это балансирования и вольтижные(темп,броски) упражнения. Хваты, основы балансирования, поддержки.

Практика:

Парные упражнения предполагают взаимодействие двух акробатов. По содержанию и характеру это балансирования и вольтижные(темп,броски) упражнения.

- хваты
- основы балансирования
- поддержки
- упоры в парах
- стойки в парах
- равновесия в парах
- построение пирамиды
- вход ногами на плечи партнёра с опорой одной ноги о бедро и руками на руки нижнего
- прыжок через партнёра с рук (разножка)
- вход на плечи партнёра с икроножной мышцы (сзади)
- прыжки опорные через партнера
- кувырки вдвоем (машинка)
- переворот через партнера
- колесо с партнером

6. «Групповые упражнения»

Теория: Основные термины и понятия, правила поведения; названия упражнений, элементов и техника их выполнения. Групповые упражнения состоят из различного рода акробатических стоек и поддержек, смена которых происходит путем перемещения участников, а также “входов” и “сходов”, создает динамичность действия, позволяет строить фигуры различной степени сложности и выразительности.

Практика:

- входы-сходы
- хвататы
- балансирования
- поддержки
- упоры в группах
- стойки в группах
- равновесия в группах
- соскоки с соединенных рук партнеров
- опорные прыжки через нескольких партнеров
- положения в висах
- прыжки и перевороты с предплечий партнеров
- пирамиды
- упражнения и комбинации элементов в тройках
- упражнения в четверках

7. «Спортивные игры»

Теория: Включение подвижных игр в тренировочный процесс позволяет учащимся легче воспринимать тренировочную нагрузку, способствует развитию необходимых физических качеств.

Игры на скоростное преодоление препятствий (маты, кубы, гимн. скамейки и т.д.), эстафеты, игры-соревнования, игры на развитие скоростной выносливости (например "Гонка с выбыванием"), игры для развития быстроты реакции и координации (например игры с мячом), игры и игровые упражнения скоростно силовой направленности.

Практика:

- Спортивные игры с мячом
- Эстафеты
- Игры со скакалкой
- "Гонка с выбыванием"
- Соревнование по различным видам бега
- Перетягивание каната

8. «Итоговые и контрольные занятия»

Практика:

- Контрольное занятие: тестирование
- Открытое занятие
- Итоговое занятие

**Календарно-тематическое планирование.
Второй год обучения.**

месяц	Планируемая дата	Название тем и разделов	Общее кол-во часов	Кол-во часов теории	Кол-во часов практики
сент		Инструктаж по технике безопасности СФП	2	1	1
		Спортивные игры	2	1	1
		Парные упражнения	2	1	1
		Акробатические прыжки	2	1	1
		СФП	2	1	1
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	1	1
		Контрольное занятие СФП	2	-	2
		СФП	2	-	2
окт		Акробатические прыжки	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
		СФП	2	-	-
		Парные упражнения	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		Акробатические прыжки	2	-	2
нояб		Спортивные игры	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		Инструктаж по технике безопасности Акробатические прыжки	2	1	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		СФП	2	-	2

		Групповые упражнения	2	-	2
дек		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		Акробатические прыжки	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
		Акробатические прыжки	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
		СФП	2	-	2
янв		Спортивные игры	2	-	2
		СФП	2	1	1
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		Акробатические прыжки Контрольное занятие	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		Групповые упражнения	2	1	1
фев		Инструктаж по технике безопасности Акробатические прыжки	2	1	2
		СФП	2	-	1
		Групповые упражнения	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		Спортивные игры	2	1	1
		СФП	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
март		Групповые упражнения	2	-	2
		Парные упражнения	2	1	1
		СФП	2	-	2

		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	1	1
		Групповые упражнения	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		Акробатические прыжки	2	1	1
		СФП	2	-	
апр		Парные упражнения	2	-	2
		Инструктаж по технике безопасности Акробатические прыжки	2	1	1
		СФП	2	-	2
		Групповые упражнения	2	1	1
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Спортивные игры	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
май		СФП	2	-	2
		Акробатические прыжки	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
		Контрольное занятие СФП	2	-	2
		Групповые упражнения	1	-	1
		Акробатические прыжки	2	-	2
		Итоговое занятие СФП	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Итого	144	16	128

Рабочая программа
«Акробатика»
3 год обучения

Задачи программы:

Обучающие:

- изучение упражнений, элементов и акробатических комбинаций
- изучение техники выполнения элементов

Развивающие:

- развитие координации, внимания
- развитие силы, ловкости, гибкости
- совершенствование вестибулярного аппарата
- развитие быстроты реакции

Воспитательные:

- приобщение к здоровому образу жизни
- формирование познавательного интереса
- формирование мотивации для занятий физическими упражнениями
- формирование целеустремленности и ответственности

Планируемые результаты:

Предметные:

- Знание специальной терминологии
- Освоение техники выполнения различных упражнений, акробатических элементов и комбинаций элементов
- Знание страховочных средств и умение их правильно применять

Метапредметные:

- Умение находить ошибки при выполнении заданий и отбирать способы их исправления
- Умение видеть и отличать правильность исполнения элементов и движений и сравнивать их с эталонными образцами
- Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности
- Умение работать в команде

Личностные:

- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в нестандартных ситуациях
- Формирование установки на здоровый образ жизни
- Проявление волевого подхода в работе на результат

Содержание программы.
Третий год обучения.

1. «Вводное занятие-правила поведения, техника безопасности»

Теория:

Изучение правил поведения на занятиях, до и после занятий, на выездных мероприятиях, концертах и выступлениях. Техника безопасности. Поведение при чрезвычайных ситуациях. Объяснение необходимости соблюдения дисциплины на занятиях. Изучение правил обращения со спортивными снарядами. . Изучение видов страховочных средств и правил их использования. Знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; знания, умения и навыки гигиены; знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания; формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

2. «Специальная физическая подготовка (СФП)»

Теория: Основные термины и понятия; правила поведения, самоконтроль и гигиена, режим и питание, краткие сведения о строении организма человека, ЗОЖ, лонжа, страховка (пассировка), группировка, темп, координация. Названия упражнений (кувырок, перекат, стойка на руках, равновесие, баланс, стойка на лопатках, мост, колесо, переворот, курбет, рондат, фляк и т.д.). Техника выполнения упражнений.

Практика:

*Освоение и совершенствование выполнения упражнений, элементов и связок происходит путем многократных повторений.

Статические упражнения:

- присед
- “стульчик”
- “стульчик” с вытянутой вперед ногой
- выпад
- боковой выпад
- “пистолетик”
- мостик
- мостик с вытянутой вверх ногой
- лодочка
- ласточка
- присед в положении на пальцах
- корзиночка
- планка на предплечьях
- планка на прямых руках
- боковая планка на предплечьях
- боковая планка на прямых руках
- обратная планка
- обратная лодочка
- планка с поднятием одной ноги
- боковая планка с поднятием одной ноги
- упоры (присев, лежа, согнувшись)
- стойка на лопатках (с помощью рук, без помощи рук)
- стойка на голове
- стойка на руках
- угол ноги вместе и ноги врозь
- стойка на руках в группировке
- равновесие – ласточка
- затяжка флажок
- закладка
- шпагаты
- «мосты» из положения лежа
- «мосты» из положения стоя
- «мосты» с колен
- упоры

Динамические упражнения:

- выпрыгивания
- наклоны вперед, назад, вправо, влево
- ходьба с заданной осанкой
- высокие махи ногами поочередно
- маятник
- складка
- подъемы ног в висе на шведской стенке

- подъемы ног из положения лежа
- прыжки в планке
- выпрыгивания из положения упор присев в планку
- отжимания в упоре лежа
- прыжки через гимнастическую скамейку
- перекат в группировке
- перекат прогнувшись
- перекат согнувшись

3. «Акробатические элементы, комбинации элементов»

Теория: Основные термины и понятия, правила поведения, кувырок, прыжок, стойка; стойка на руках, стойка на предплечьях, стойка на груди, стойка на голове, мексиканка, крокодил, свечка, флажок, угол, высокий угол, спичаг, горизонт, складка, мост, закладка, затяжка. Комбинации элементов.

Практика:

- кувырок
- стойка на руках
- стойка на предплечьях
- стойка на груди
- стойка на голове
- мексиканка
- крокодил
- свечка
- флажок
- угол
- высокий угол
- спичаг
- горизонт
- складка
- мост
- закладка
- затяжка
- из стойки на лопатках перекал в упор присев
- из стойки в упор лежа
- кувырок вперед, назад из стоек
- кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°.
- стойка - перекал
- кувырок назад в стойку на одном колене

4. «Акробатические прыжки»

Теория: Основные термины и понятия, правила поведения; названия прыжков и техника их выполнения. Перекалы- движения с последовательным касанием опоры различными частями тела без переворачивания через голову; кувырки - вращательное движение с продвижением с переворотом через голову вперед или назад; перевороты без фазы полета - движение тела вперед, назад или в сторону с переворачиванием через голову, вперед или назад, в группировке, согнувшись, прогнувшись из разных исходных положений, в разные конечные положения; перевороты с фазой полета - прыжковые движения с переворачиванием тела вперед или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (с места, с разбега, рондат, фляк, и т.д.) п

Практика:

- кувырок вперед
- кувырок назад в группировке

- кувырок с разбега
- кувырок вперед из стоек
- кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°.
- курбет
- рондат
- колесо
- переворот вперед
- прыжок кольцо
- прыжок с прогибом
- фляк
- колесо с места
- колесо с вальсета
- колесо через одну руку
- медленный переворот
- переворот со сменой ног
- переворот на одну ногу назад и вперед
- переворот с головы толчком
- темповой переворот
- переворот через одну руку
- рондат фляк

5. «Парные упражнения»

Теория: Основные термины и понятия, правила поведения; названия упражнений, элементов и техника их выполнения. Парные упражнения предполагают взаимодействие двух акробатов. По содержанию и характеру это балансирования и вольтижные(темп,броски) упражнения. Хваты, основы балансирования, поддержки.

Практика:

Парные упражнения предполагают взаимодействие двух акробатов. По содержанию и характеру это балансирования и вольтижные(темп,броски) упражнения.

- хваты
- основы балансирования
- поддержки
- упоры в парах
- стойки в парах
- равновесия в парах
- построение пирамиды
- вход ногами на плечи партнёра с опорой одной ноги о бедро и руками на руки нижнего
- прыжок через партнёра с рук (разножка)
- вход на плечи партнёра с икроножной мышцы (сзади)
- прыжки опорные через партнера
- кувырки вдвоем (машинка)
- переворот через партнера
- колесо с партнером

6. «Групповые упражнения»

Теория: Основные термины и понятия, правила поведения; названия упражнений, элементов и техника их выполнения. Групповые упражнения состоят из различного рода акробатических стоек и поддержек, смена которых происходит путем перемещения участников, а также “входов” и “сходов”, создает динамичность действия, позволяет строить фигуры различной степени сложности и выразительности.

Практика:

- входы-сходы

- хвататы
- балансирования
- поддержки
- упоры в группах
- стойки в группах
- равновесия в группах
- соскоки с соединенных рук партнеров
- опорные прыжки через нескольких партнеров
- положения в висах
- прыжки и перевороты с предплечий партнеров
- пирамиды
- упражнения и комбинации элементов в тройках
- упражнения в четверках

7. «Спортивные игры»

Теория: Включение подвижных игр в тренировочный процесс позволяет учащимся легче воспринимать тренировочную нагрузку, способствует развитию необходимых физических качеств.

Игры на скоростное преодоление препятствий (маты, кубы, гимн. скамейки и т.д.), эстафеты, игры-соревнования, игры на развитие скоростной выносливости (например "Гонка с выбыванием"), игры для развития быстроты реакции и координации (например игры с мячом), игры и игровые упражнения скоростно силовой направленности.

Практика:

- Спортивные игры с мячом
- Эстафеты
- Игры со скакалкой
- "Гонка с выбыванием"
- Соревнование по различным видам бега
- Перетягивание каната

8. «Итоговые и контрольные занятия»

Практика:

- Контрольное занятие: тестирование
- Открытое занятие
- Итоговое занятие

**Календарно-тематическое планирование.
Третий год обучения.**

месяц	Планируемая дата	Название тем и разделов	Общее кол-во часов	Кол-во часов теории	Кол-во часов практики
сент		Инструктаж по технике безопасности СФП	2	1	1
		Спортивные игры	2	1	1
		Парные упражнения	2	1	1
		Акробатические прыжки	2	1	1
		СФП	2	1	1
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	1	1
		Контрольное занятие СФП	2	-	2
		СФП	2	-	2
окт		Акробатические прыжки	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
		СФП	2	-	-
		Парные упражнения	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		Акробатические прыжки	2	-	2
нояб		Спортивные игры	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		Инструктаж по технике безопасности Акробатические прыжки	2	1	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		СФП	2	-	2

		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
дек		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		Акробатические прыжки	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
		Акробатические прыжки	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
		СФП	2	-	2
янв		Спортивные игры	2	-	2
		СФП	2	1	1
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		Акробатические прыжки Контрольное занятие	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		Групповые упражнения	2	1	1
фев		Инструктаж по технике безопасности Акробатические прыжки	2	1	2
		СФП	2	-	1
		Групповые упражнения	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		Спортивные игры	2	1	1
		СФП	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2

март		Групповые упражнения	2	-	2
		Парные упражнения	2	1	1
		СФП	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	1	1
		Групповые упражнения	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		Акробатические прыжки	2	1	1
		СФП	2	-	
апр		Парные упражнения	2	-	2
		Инструктаж по технике безопасности Акробатические прыжки	2	1	1
		СФП	2	-	2
		Групповые упражнения	2	1	1
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Спортивные игры	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
май		СФП	2	-	2
		Акробатические прыжки	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
		Контрольное занятие СФП	2	-	2
		Групповые упражнения	1	-	1
		Акробатические прыжки	2	-	2
		Итоговое занятие СФП	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Итого	144	16	128

Рабочая программа «Акробатика» 4 год обучения

Задачи программы:

Обучающие:

- изучение упражнений, элементов и акробатических комбинаций
- изучение техники выполнения элементов

Развивающие:

- развитие координации, внимания
- развитие силы, ловкости, гибкости
- совершенствование вестибулярного аппарата
- развитие быстроты реакции

Воспитательные:

- приобщение к здоровому образу жизни
- формирование познавательного интереса
- формирование мотивации для занятий физическими упражнениями
- формирование целеустремленности и ответственности

Планируемые результаты:

Предметные:

- Знание специальной терминологии
- Освоение техники выполнения различных упражнений, акробатических элементов и комбинаций элементов
- Знание страховочных средств и умение их правильно применять

Метапредметные:

- Умение находить ошибки при выполнении заданий и отбирать способы их исправления
- Умение видеть и отличать правильность исполнения элементов и движений и сравнивать их с эталонными образцами
- Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности
- Умение работать в команде

Личностные:

- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в нестандартных ситуациях
- Формирование установки на здоровый образ жизни
- Проявление волевого подхода в работе на результат

Содержание программы. Четвертый год обучения.

1. «Вводное занятие-правила поведения, техника безопасности»

Теория:

Изучение правил поведения на занятиях, до и после занятий, на выездных мероприятиях, концертах и выступлениях. Техника безопасности. Поведение при чрезвычайных ситуациях. Объяснение необходимости соблюдения дисциплины на занятиях. Изучение правил обращения со спортивными снарядами. . Изучение видов страховочных средств и правил их использования. Знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; знания, умения и навыки гигиены; знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания; формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

2. «Специальная физическая подготовка (СФП)»

Теория: Основные термины и понятия; правила поведения, самоконтроль и гигиена, режим и питание, краткие сведения о строении организма человека, ЗОЖ, лонжа, страховка (пассировка), группировка, темп, координация. Названия упражнений (кувырок, перекат, стойка на руках, равновесие, баланс, стойка на лопатках, мост, колесо, переворот, курбет, рондат, флак и т.д.). Техника выполнения упражнений.

Практика:

*Освоение и совершенствование выполнения упражнений, элементов и связок происходит путем многократных повторений.

Статические упражнения:

- присед
- “стульчик”
- “стульчик” с вытянутой вперед ногой
- выпад
- боковой выпад
- “пистолетик”
- мостик
- мостик с вытянутой вверх ногой
- лодочка
- ласточка
- присед в положении на пальцах
- корзиночка
- планка на предплечьях
- планка на прямых руках
- боковая планка на предплечьях
- боковая планка на прямых руках
- обратная планка
- обратная лодочка
- планка с поднятием одной ноги
- боковая планка с поднятием одной ноги
- упоры (присев. лежа, согнувшись)
- стойка на лопатках (с помощью рук, без помощи рук)
- стойка на голове
- стойка на руках
- угол ноги вместе и ноги врозь
- стойка на руках в группировке
- равновесие – ласточка
- затяжка флажок
- закладка
- шпагаты
- «мосты» из положения лежа
- «мосты» из положения стоя
- «мосты» с колен
- упоры

Динамические упражнения:

- выпрыгивания
- наклоны вперед, назад, вправо, влево
- ходьба с заданной осанкой
- высокие махи ногами поочередно
- маятник
- складка

- подъемы ног в висе на шведской стенке
- подъемы ног из положения лежа
- прыжки в планке
- выпрыгивания из положения упор присев в планку
- отжимания в упоре лежа
- прыжки через гимнастическую скамейку
- перекат в группировке
- перекат прогнувшись
- перекат согнувшись

3. «Акробатические элементы, комбинации элементов»

Теория: Основные термины и понятия, правила поведения, кувырок, прыжок, стойка; стойка на руках, стойка на предплечьях, стойка на груди, стойка на голове, мексиканка, крокодил, свечка, флажок, угол, высокий угол, спичаг, горизонт, складка, мост, закладка, затяжка. Комбинации элементов.

Практика:

- кувырок
- стойка на руках
- стойка на предплечьях
- стойка на груди
- стойка на голове
- мексиканка
- крокодил
- свечка
- флажок
- угол
- высокий угол
- спичаг
- горизонт
- складка
- мост
- закладка
- затяжка
- из стойки на лопатках перекат в упор присев
- из стойки в упор лежа
- кувырок вперед, назад из стоек
- кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°.
- стойка - перекат
- кувырок назад в стойку на одном колене

4. «Акробатические прыжки»

Теория: Основные термины и понятия, правила поведения; названия прыжков и техника их выполнения. Перекаты- движения с последовательным касанием опоры различными частями тела без переворачивания через голову; кувырки - вращательное движение с продвижением с переворотом через голову вперед или назад; перевороты без фазы полета - движение тела вперед, назад или в сторону в переворачивании через голову, вперед или назад, в группировке, согнувшись, прогнувшись из разных исходных положений, в разные конечные положения; перевороты с фазой полета - прыжковые движения с переворачиванием тела вперед или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (с места, с разбега, рондат, фляк, и т.д.) п

Практика:

- кувырок вперед

- кувырок назад в группировке
- кувырок с разбега
- кувырок вперед из стоек
- кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°.
- курбет
- рондат
- колесо
- переворот вперед
- прыжок кольцо
- прыжок с прогибом
- фляк
- колесо с места
- колесо с вальсета
- колесо через одну руку
- медленный переворот
- переворот со сменой ног
- переворот на одну ногу назад и вперед
- переворот с головы толчком
- темповой переворот
- переворот через одну руку
- рондат фляк

5. «Парные упражнения»

Теория: Основные термины и понятия, правила поведения; названия упражнений, элементов и техника их выполнения. Парные упражнения предполагают взаимодействие двух акробатов. По содержанию и характеру это балансирования и вольтижные(темп,броски) упражнения. Хваты, основы балансирования, поддержки.

Практика:

Парные упражнения предполагают взаимодействие двух акробатов. По содержанию и характеру это балансирования и вольтижные(темп,броски) упражнения.

- хваты
- основы балансирования
- поддержки
- упоры в парах
- стойки в парах
- равновесия в парах
- построение пирамиды
- вход ногами на плечи партнёра с опорой одной ноги о бедро и руками на руки нижнего
- прыжок через партнёра с рук (разножка)
- вход на плечи партнёра с икроножной мышцы (сзади)
- прыжки опорные через партнера
- кувырки вдвоем (машинка)
- переворот через партнера
- колесо с партнером

6. «Групповые упражнения»

Теория: Основные термины и понятия, правила поведения; названия упражнений, элементов и техника их выполнения. Групповые упражнения состоят из различного рода акробатических стоек и поддержек, смена которых происходит путем перемещения участников, а также “входов” и “сходов”, создает динамичность действия, позволяет строить фигуры различной степени сложности и выразительности.

Практика:

- входы-сходы
- хвататы
- балансирования
- поддержки
- упоры в группах
- стойки в группах
- равновесия в группах
- соскоки с соединенных рук партнеров
- опорные прыжки через нескольких партнеров
- положения в висах
- прыжки и перевороты с предплечий партнеров
- пирамиды
- упражнения и комбинации элементов в тройках
- упражнения в четверках

7. «Спортивные игры»

Теория: Включение подвижных игр в тренировочный процесс позволяет учащимся легче воспринимать тренировочную нагрузку, способствует развитию необходимых физических качеств.

Игры на скоростное преодоление препятствий (маты, кубы, гимн. скамейки и т.д.), эстафеты, игры-соревнования, игры на развитие скоростной выносливости (например "Гонка с выбыванием"), игры для развития быстроты реакции и координации (например игры с мячом), игры и игровые упражнения скоростно силовой направленности.

Практика:

- Спортивные игры с мячом
- Эстафеты
- Игры со скакалкой
- "Гонка с выбыванием"
- Соревнование по различным видам бега
- Перетягивание каната

8. «Итоговые и контрольные занятия»

Практика:

- Контрольное занятие: тестирование
- Открытое занятие
- Итоговое занятие

**Календарно-тематическое планирование.
Четвертый год обучения.**

месяц	Планируема я дата	Название тем и разделов	Общее кол-во часов	Кол-во часов теории	Кол-во часов практики
сент		Инструктаж по технике безопасности СФП	2	1	1
		Спортивные игры	2	1	1
		Парные упражнения	2	1	1
		Акробатические прыжки	2	1	1
		СФП	2	1	1
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	1	1
		Контрольное занятие СФП	2	-	2
		СФП	2	-	2
окт		Акробатические прыжки	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
		СФП	2	-	-
		Парные упражнения	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		Акробатические прыжки	2	-	2
нояб		Спортивные игры	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		Инструктаж по технике безопасности Акробатические прыжки	2	1	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2

		СФП	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
дек		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		Акробатические прыжки	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
		Акробатические прыжки	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
		СФП	2	-	2
янв		Спортивные игры	2	-	2
		СФП	2	1	1
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		Акробатические прыжки Контрольное занятие	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		Групповые упражнения	2	1	1
фев		Инструктаж по технике безопасности Акробатические прыжки	2	1	2
		СФП	2	-	1
		Групповые упражнения	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		Спортивные игры	2	1	1
		СФП	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
март		Групповые упражнения	2	-	2
		Парные упражнения	2	1	1

		СФП	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	1	1
		Групповые упражнения	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		Акробатические прыжки	2	1	1
		СФП	2	-	
апр		Парные упражнения	2	-	2
		Инструктаж по технике безопасности Акробатические прыжки	2	1	1
		СФП	2	-	2
		Групповые упражнения	2	1	1
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Спортивные игры	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
май		СФП	2	-	2
		Акробатические прыжки	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
		Контрольное занятие СФП	2	-	2
		Групповые упражнения	1	-	1
		Акробатические прыжки	2	-	2
		Итоговое занятие СФП	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Итого	144	16	128

Рабочая программа
«Акробатика»
5 год обучения

Задачи программы:

Обучающие:

- изучение упражнений, элементов и акробатических комбинаций
- изучение техники выполнения элементов

Развивающие:

- развитие координации, внимания
- развитие силы, ловкости, гибкости
- совершенствование вестибулярного аппарата
- развитие быстроты реакции

Воспитательные:

- приобщение к здоровому образу жизни
- формирование познавательного интереса
- формирование мотивации для занятий физическими упражнениями
- формирование целеустремленности и ответственности

Планируемые результаты:

Предметные:

- Знание специальной терминологии
- Освоение техники выполнения различных упражнений, акробатических элементов и комбинаций элементов
- Знание страховочных средств и умение их правильно применять

Метапредметные:

- Умение находить ошибки при выполнении заданий и отбирать способы их исправления
- Умение видеть и отличать правильность исполнения элементов и движений и сравнивать их с эталонными образцами
- Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности
- Умение работать в команде

Личностные:

- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в нестандартных ситуациях
- Формирование установки на здоровый образ жизни
- Проявление волевого подхода в работе на результат

Содержание программы.

Пятый год обучения.

1. «Вводное занятие-правила поведения, техника безопасности»

Теория:

Изучение правил поведения на занятиях, до и после занятий, на выездных мероприятиях, концертах и выступлениях. Техника безопасности. Поведение при чрезвычайных ситуациях. Объяснение необходимости соблюдения дисциплины на занятиях. Изучение правил обращения со спортивными снарядами. . Изучение видов страховочных средств и правил их использования. Знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; знания, умения и навыки гигиены; знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания; формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

2. «Специальная физическая подготовка (СФП)»

Теория: Основные термины и понятия; правила поведения, самоконтроль и гигиена, режим и питание, краткие сведения о строении организма человека, ЗОЖ, лонжа, страховка (пассировка), группировка, темп, координация. Названия упражнений (кувырок, перекат, стойка на руках, равновесие, баланс, стойка на лопатках, мост, колесо, переворот, курбет, рондат, фляк и т.д.). Техника выполнения упражнений.

Практика:

*Освоение и совершенствование выполнения упражнений, элементов и связок происходит путем многократных повторений.

Статические упражнения:

- присед
- “стульчик”
- “стульчик” с вытянутой вперед ногой
- выпад
- боковой выпад
- “пистолетик”
- мостик
- мостик с вытянутой вверх ногой
- лодочка
- ласточка
- присед в положении на пальцах
- корзиночка
- планка на предплечьях
- планка на прямых руках
- боковая планка на предплечьях
- боковая планка на прямых руках
- обратная планка
- обратная лодочка
- планка с поднятием одной ноги
- боковая планка с поднятием одной ноги
- упоры (присев, лежа, согнувшись)
- стойка на лопатках (с помощью рук, без помощи рук)
- стойка на голове
- стойка на руках
- угол ноги вместе и ноги врозь
- стойка на руках в группировке
- равновесие – ласточка
- затяжка флажок
- закладка
- шпагаты
- «мосты» из положения лежа
- «мосты» из положения стоя
- «мосты» с колен
- упоры

Динамические упражнения:

- выпрыгивания
- наклоны вперед, назад, вправо, влево
- ходьба с заданной осанкой
- высокие махи ногами поочередно
- маятник
- складка
- подъемы ног в висе на шведской стенке

- подъемы ног из положения лежа
- прыжки в планке
- выпрыгивания из положения упор присев в планку
- отжимания в упоре лежа
- прыжки через гимнастическую скамейку
- перекат в группировке
- перекат прогнувшись
- перекат согнувшись

3. «Акробатические элементы, комбинации элементов»

Теория: Основные термины и понятия, правила поведения, кувырок, прыжок, стойка; стойка на руках, стойка на предплечьях, стойка на груди, стойка на голове, мексиканка, крокодил, свечка, флажок, угол, высокий угол, спичаг, горизонт, складка, мост, закладка, затяжка. Комбинации элементов.

Практика:

- кувырок
- стойка на руках
- стойка на предплечьях
- стойка на груди
- стойка на голове
- мексиканка
- крокодил
- свечка
- флажок
- угол
- высокий угол
- спичаг
- горизонт
- складка
- мост
- закладка
- затяжка
- из стойки на лопатках перека в упор присев
- из стойки в упор лежа
- кувырок вперед, назад из стоек
- кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°.
- стойка - перека
- кувырок назад в стойку на одном колене

4. «Акробатические прыжки»

Теория: Основные термины и понятия, правила поведения; названия прыжков и техника их выполнения. Перека - движения с последовательным касанием опоры различными частями тела без переворачивания через голову; кувырки - вращательное движение с продвижением с переворотом через голову вперед или назад; перевороты без фазы полета - движение тела вперед, назад или в сторону с переворачиванием через голову, вперед или назад, в группировке, согнувшись, прогнувшись из разных исходных положений, в разные конечные положения; перевороты с фазой полета - прыжковые движения с переворачиванием тела вперед или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (с места, с разбега, рондат, фляк, и т.д.) п

Практика:

- кувырок вперед
- кувырок назад в группировке

- кувырок с разбега
- кувырок вперед из стоек
- кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°.
- курбет
- рондат
- колесо
- переворот вперед
- прыжок кольцо
- прыжок с прогибом
- фляк
- колесо с места
- колесо с вальсета
- колесо через одну руку
- медленный переворот
- переворот со сменой ног
- переворот на одну ногу назад и вперед
- переворот с головы толчком
- темповой переворот
- переворот через одну руку
- рондат фляк
- курбет
- рондат
- арабское
- прыжок кольцо
- прыжок с прогибом
- сальто
- маховое
- копфшпрунг
- лягскач (подъем со спины разгибом)
- фордершпрунг (переворот вперед с опорой на прямые руки с разбега и с прыжка)

5. «Парные упражнения»

Теория: Основные термины и понятия, правила поведения; названия упражнений, элементов и техника их выполнения. Парные упражнения предполагают взаимодействие двух акробатов. По содержанию и характеру это балансирования и вольтижные(темп,броски) упражнения. Хваты, основы балансирования, поддержки.

Практика:

Парные упражнения предполагают взаимодействие двух акробатов. По содержанию и характеру это балансирования и вольтижные(темп,броски) упражнения.

- хваты
- основы балансирования
- поддержки
- упоры в парах
- стойки в парах
- равновесия в парах
- построение пирамиды
- вход ногами на плечи партнёра с опорой одной ноги о бедро и руками на руки нижнего
- прыжок через партнёра с рук (разножка)
- вход на плечи партнёра с икроножной мышцы (сзади)
- прыжки опорные через партнера
- кувырки вдвоем (машинка)
- переворот через партнера

- колесо с партнером

6. «Групповые упражнения»

Теория: Основные термины и понятия, правила поведения; названия упражнений, элементов и техника их выполнения. Групповые упражнения состоят из различного рода акробатических стоек и поддержек, смена которых происходит путем перемещения участников, а также “входов” и “сходов”, создает динамичность действия, позволяет строить фигуры различной степени сложности и выразительности.

Практика:

- входы-сходы
- хваты
- балансирования
- поддержки
- упоры в группах
- стойки в группах
- равновесия в группах
- соскоки с соединенных рук партнеров
- опорные прыжки через нескольких партнеров
- положения в висах
- прыжки и перевороты с предплечий партнеров
- пирамиды
- упражнения и комбинации элементов в тройках
- упражнения в четверках

7. «Спортивные игры»

Теория: Включение подвижных игр в тренировочный процесс позволяет учащимся легче воспринимать тренировочную нагрузку, способствует развитию необходимых физических качеств.

Игры на скоростное преодоление препятствий (маты, кубы, гимн. скамейки и т.д.), эстафеты, игры-соревнования, игры на развитие скоростной выносливости (например “Гонка с выбыванием”), игры для развития быстроты реакции и координации (например игры с мячом), игры и игровые упражнения скоростно силовой направленности.

Практика:

- Спортивные игры с мячом
- Эстафеты
- Игры со скакалкой
- “Гонка с выбыванием”
- Соревнование по различным видам бега
- Перетягивание каната

8. «Итоговые и контрольные занятия»

Практика:

- Контрольное занятие: тестирование
- Открытое занятие
- Итоговое занятие

**Календарно-тематическое планирование.
Пятый год обучения.**

месяц	Планируема я дата	Название тем и разделов	Общее кол-во часов	Кол-во часов теории	Кол-во часов практики
сент		Инструктаж по технике безопасности СФП	2	1	1
		Спортивные игры	2	1	1
		Парные упражнения	2	1	1
		Акробатические прыжки	2	1	1
		СФП	2	1	1
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	1	1
		Контрольное занятие СФП	2	-	2
		СФП	2	-	2
окт		Акробатические прыжки	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
		СФП	2	-	-
		Парные упражнения	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		Акробатические прыжки	2	-	2
нояб		Спортивные игры	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		Инструктаж по технике безопасности Акробатические прыжки	2	1	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2

		СФП	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
дек		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		Акробатические прыжки	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
		Акробатические прыжки	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
		СФП	2	-	2
янв		Спортивные игры	2	-	2
		СФП	2	1	1
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		Акробатические прыжки Контрольное занятие	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		Групповые упражнения	2	1	1
фев		Инструктаж по технике безопасности Акробатические прыжки	2	1	2
		СФП	2	-	1
		Групповые упражнения	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		Спортивные игры	2	1	1
		СФП	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
март		Групповые упражнения	2	-	2
		Парные упражнения	2	1	1

		СФП	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	1	1
		Групповые упражнения	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		Акробатические прыжки	2	1	1
		СФП	2	-	
апр		Парные упражнения	2	-	2
		Инструктаж по технике безопасности Акробатические прыжки	2	1	1
		СФП	2	-	2
		Групповые упражнения	2	1	1
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Спортивные игры	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
май		СФП	2	-	2
		Акробатические прыжки	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
		Контрольное занятие СФП	2	-	2
		Групповые упражнения	1	-	1
		Акробатические прыжки	2	-	2
		Итоговое занятие СФП	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Итого	144	16	128

Рабочая программа «Акробатика» 6 год обучения

Задачи программы:

Обучающие:

- изучение упражнений, элементов и акробатических комбинаций
- изучение техники выполнения элементов

Развивающие:

- развитие координации, внимания
- развитие силы, ловкости, гибкости
- совершенствование вестибулярного аппарата
- развитие быстроты реакции

Воспитательные:

- приобщение к здоровому образу жизни
- формирование познавательного интереса
- формирование мотивации для занятий физическими упражнениями
- формирование целеустремленности и ответственности

Планируемые результаты:

Предметные:

- Знание специальной терминологии
- Освоение техники выполнения различных упражнений, акробатических элементов и комбинаций элементов
- Знание страховочных средств и умение их правильно применять

Метапредметные:

- Умение находить ошибки при выполнении заданий и отбирать способы их исправления
- Умение видеть и отличать правильность исполнения элементов и движений и сравнивать их с эталонными образцами
- Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности
- Умение работать в команде

Личностные:

- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в нестандартных ситуациях
- Формирование установки на здоровый образ жизни
- Проявление волевого подхода в работе на результат

Содержание программы. Шестой год обучения.

1. «Вводное занятие-правила поведения, техника безопасности»

Теория:

Изучение правил поведения на занятиях, до и после занятий, на выездных мероприятиях, концертах и выступлениях. Техника безопасности. Поведение при чрезвычайных ситуациях. Объяснение необходимости соблюдения дисциплины на занятиях. Изучение правил обращения со спортивными снарядами. . Изучение видов страховочных средств и правил их использования. Знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; знания, умения и навыки гигиены; знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания; формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

2. «Специальная физическая подготовка (СФП)»

Теория: Основные термины и понятия; правила поведения, самоконтроль и гигиена, режим и питание, краткие сведения о строении организма человека, ЗОЖ, лонжа, страховка (пассировка), группировка, темп, координация. Названия упражнений (кувырок, перекат, стойка на руках, равновесие, баланс, стойка на лопатках, мост, колесо, переворот, курбет, рондат, фляк и т.д.). Техника выполнения упражнений.

Практика:

*Освоение и совершенствование выполнения упражнений, элементов и связок происходит путем многократных повторений.

Статические упражнения:

- присед
- “стульчик”
- “стульчик” с вытянутой вперед ногой
- выпад
- боковой выпад
- “пистолетик”
- мостик
- мостик с вытянутой вверх ногой
- лодочка
- ласточка
- присед в положении на пальцах
- корзиночка
- планка на предплечьях
- планка на прямых руках
- боковая планка на предплечьях
- боковая планка на прямых руках
- обратная планка
- обратная лодочка
- планка с поднятием одной ноги
- боковая планка с поднятием одной ноги
- упоры (присев, лежа, согнувшись)
- стойка на лопатках (с помощью рук, без помощи рук)
- стойка на голове
- стойка на руках
- угол ноги вместе и ноги врозь
- стойка на руках в группировке
- равновесие – ласточка
- затяжка флажок
- закладка
- шпагаты
- «мосты» из положения лежа
- «мосты» из положения стоя
- «мосты» с колен
- упоры

Динамические упражнения:

- выпрыгивания
- наклоны вперед, назад, вправо, влево
- ходьба с заданной осанкой
- высокие махи ногами поочередно
- маятник
- складка
- подъемы ног в висе на шведской стенке

- подъемы ног из положения лежа
- прыжки в планке
- выпрыгивания из положения упор присев в планку
- отжимания в упоре лежа
- прыжки через гимнастическую скамейку
- перекат в группировке
- перекат прогнувшись
- перекат согнувшись

3. «Акробатические элементы, комбинации элементов»

Теория: Основные термины и понятия, правила поведения, кувырок, прыжок, стойка; стойка на руках, стойка на предплечьях, стойка на груди, стойка на голове, мексиканка, крокодил, свечка, флажок, угол, высокий угол, спичаг, горизонт, складка, мост, закладка, затяжка. Комбинации элементов.

Практика:

- кувырок
- стойка на руках
- стойка на предплечьях
- стойка на груди
- стойка на голове
- мексиканка
- крокодил
- свечка
- флажок
- угол
- высокий угол
- спичаг
- горизонт
- складка
- мост
- закладка
- затяжка
- из стойки на лопатках перекат в упор присев
- из стойки в упор лежа
- кувырок вперед, назад из стоек
- кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°.
- стойка - перекат
- кувырок назад в стойку на одном колене
- рондат - фляк
- перевороты на месте
- переворот на две ноги
- угол ноги врозь - крокодил
- в ускоренке угол
- мексиканка

4. «Акробатические прыжки»

Теория: Основные термины и понятия, правила поведения; названия прыжков и техника их выполнения. Перекаты- движения с последовательным касанием опоры различными частями тела без переворачивания через голову; кувырки - вращательное движение с продвижением с переворотом через голову вперед или назад; перевороты без фазы полета - движение тела вперед, назад или в сторону с переворачиванием через голову, вперед или назад, в группировке, согнувшись, прогнувшись из разных исходных положений, в

разные конечные положения; перевороты с фазой полета - прыжковые движения с переворачиванием тела вперед или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (с места, с разбега, рондат, фляк, и т.д.) п

Практика:

- кувырок вперед
- кувырок назад в группировке
- кувырок с разбега
- кувырок вперед из стоек
- кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°.
- курбет
- рондат
- колесо
- переворот вперед
- прыжок кольцо
- прыжок с прогибом
- фляк
- колесо с места
- колесо с вальсета
- колесо через одну руку
- медленный переворот
- переворот со сменой ног
- переворот на одну ногу назад и вперед
- переворот с головы толчком
- темповой переворот
- переворот через одну руку
- рондат фляк
- курбет
- рондат
- арабское
- прыжок кольцо
- прыжок с прогибом
- сальто
- маховое
- копфшпрунг
- лягскач (подъем со спины разгибом)
- фордершпрунг (переворот вперед с опорой на прямые руки с разбега и с прыжка)

5. «Парные упражнения»

Теория: Основные термины и понятия, правила поведения; названия упражнений, элементов и техника их выполнения. Парные упражнения предполагают взаимодействие двух акробатов. По содержанию и характеру это балансирования и вольтижные(темп,броски) упражнения. Хваты, основы балансирования, поддержки.

Практика:

Парные упражнения предполагают взаимодействие двух акробатов. По содержанию и характеру это балансирования и вольтижные(темп,броски) упражнения.

- хваты
- основы балансирования
- поддержки
- упоры в парах
- стойки в парах
- равновесия в парах
- построение пирамиды

- вход ногами на плечи партнёра с опорой одной ноги о бедро и руками на руки нижнего
- прыжок через партнёра с рук (разножка)
- вход на плечи партнёра с икроножной мышцы (сзади)
- прыжки опорные через партнера
- кувырки вдвоем (машинка)
- переворот через партнера
- колесо с партнером

6. «Групповые упражнения»

Теория: Основные термины и понятия, правила поведения; названия упражнений, элементов и техника их выполнения. Групповые упражнения состоят из различного рода акробатических стоек и поддержек, смена которых происходит путем перемещения участников, а также “входов” и “сходов”, создает динамичность действия, позволяет строить фигуры различной степени сложности и выразительности.

Практика:

- входы-сходы
- хваты
- балансирования
- поддержки
- упоры в группах
- стойки в группах
- равновесия в группах
- соскоки с соединенных рук партнеров
- опорные прыжки через нескольких партнеров
- положения в висах
- прыжки и перевороты с предплечий партнеров
- пирамиды
- упражнения и комбинации элементов в тройках
- упражнения в четверках

7. «Спортивные игры»

Теория: Включение подвижных игр в тренировочный процесс позволяет учащимся легче воспринимать тренировочную нагрузку, способствует развитию необходимых физических качеств.

Игры на скоростное преодоление препятствий (маты, кубы, гимн. скамейки и т.д.), эстафеты, игры-соревнования, игры на развитие скоростной выносливости (например “Гонка с выбыванием”), игры для развития быстроты реакции и координации (например игры с мячом), игры и игровые упражнения скоростно силовой направленности.

Практика:

- Спортивные игры с мячом
- Эстафеты
- Игры со скакалкой
- “Гонка с выбыванием”
- Соревнование по различным видам бега
- Перетягивание каната

8. «Итоговые и контрольные занятия»

Практика:

- Контрольное занятие: тестирование
- Открытое занятие
- Итоговое занятие

**Календарно-тематическое планирование.
Шестой год обучения.**

месяц	Планируемая дата	Название тем и разделов	Общее кол-во часов	Кол-во часов теории	Кол-во часов практики
сент		Инструктаж по технике безопасности СФП	2	1	1
		Спортивные игры	2	1	1
		Парные упражнения	2	1	1
		Акробатические прыжки	2	1	1
		СФП	2	1	1
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	1	1
		Контрольное занятие СФП	2	-	2
		СФП	2	-	2
окт		Акробатические прыжки	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
		СФП	2	-	-
		Парные упражнения	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		Акробатические прыжки	2	-	2
нояб		Спортивные игры	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		Инструктаж по технике безопасности Акробатические прыжки	2	1	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		СФП	2	-	2

		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
дек		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		Акробатические прыжки	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
		Акробатические прыжки	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
		СФП	2	-	2
янв		Спортивные игры	2	-	2
		СФП	2	1	1
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		Акробатические прыжки Контрольное занятие	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		Групповые упражнения	2	1	1
фев		Инструктаж по технике безопасности Акробатические прыжки	2	1	2
		СФП	2	-	1
		Групповые упражнения	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		Спортивные игры	2	1	1
		СФП	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2

март		Групповые упражнения	2	-	2
		Парные упражнения	2	1	1
		СФП	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	1	1
		Групповые упражнения	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		Акробатические прыжки	2	1	1
		СФП	2	-	
апр		Парные упражнения	2	-	2
		Инструктаж по технике безопасности Акробатические прыжки	2	1	1
		СФП	2	-	2
		Групповые упражнения	2	1	1
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Спортивные игры	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
май		СФП	2	-	2
		Акробатические прыжки	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
		Контрольное занятие СФП	2	-	2
		Групповые упражнения	1	-	1
		Акробатические прыжки	2	-	2
		Итоговое занятие СФП	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Итого	144	16	128

Методические и оценочные материалы.

Учебно-методический комплекс.

Компоненты учебно-методического комплекса	Для педагога	Для родителей
Учебные и методические пособия		
Информационные, справочные материалы	Маленькая энциклопедия «ЦИРК» А.Шнеер, Р.Славский, М. Советская энциклопедия.1979	“Бодрящая гимнастика для школьников” Т.Е.Харченко, Детство-Пресс,2015
Научная, специальная, методическая литература	Кожевников С.В. Акробатика,Искусство,1984 Коркин В.П. Акробатика, М., ФиС,1983 Собинов Б.,Суворов Н. Акробатические поддержки, М., Искусство,1962 З.Б.Гуревич О жанрах советского цирка Искусство,М.,1977 “Общая физическая подготовка” Ю.И.Гришина, Феникс, 2010 “Парные акробатические упражнения” В.П.Коркин, Физкультура и спорт, 1988 “Акробатика” Ю.К.Николаев,Просвещение , 1966 Парные и групповые упражнения”,А.П.Коркин, Физкультура и спорт, 1976 Акробатика: Учебник для институтов физической культуры. / Под ред. Е.Г. Соколова. - М.: ФиС, 1973. - 160с.	“Веселая физкультура для детей и их родителей”, О.Б.Казина, Академия развития ВКТ,2008 “Физическое развитие и здоровье” Л.В.Яковлева,Р.А.Юдина,Владос,2014 “Самые веселые подвижные игры для детей” И.И.Парфенова, Эксмо-пресс, 2014
Тематические, методические пособия, разработки	“Беседы о здоровье” Т.А.Шорыгина,Методическое пособие,2012	“Питание спортсменов” О.О..Борисова ,Учебно методическое пособие,2006

	“С физкультурой дружить - здоровым быть” М.Д.Маханева,2009 Методическое пособие	“С физкультурой дружить - здоровым быть” М.Д.Маханева,2009 Методическое пособие
Конспекты занятий, дидактические игры	Конспекты занятий по темам образовательной программы“Основы акробатики”	Ю.А.Кириллова “Физкультурные упражнения на свежем воздухе”.Детство-пресс,2005
Таблицы		
Схемы	Схемы выполнения прыжков из книги Кожевников С.В. “Акробатика”	
Плакаты		
Видеофильмы	Документальный фильм “Акробаты” 2014, видеозаписи акробатических выступлений	Цикл телепередач “Легенды цирка” Э.Запашный
Фотографии	Фотографии и иллюстрации из книги “Акробатика” Ю.К.Николаев	
Презентации	”	
Раздаточный материал (дидактические карточки, образцы работ, алгоритм выполнения заданий, памятки и др.)		
Материалы по индивидуальному сопровождению учащихся		
Методики психолого-педагогической диагностики учащихся ● анкеты ● тесты ● опросники ● игры ● диагностические карты ● тематические, авторские, комплексные методики	Информационные карты освоения учащимися образовательной программы и социально-психологического развития	Игры- ГМ Кондратенко «танцы и игры для детей» институт развития образование смена,2009г.
Памятки для детей и		Памятка для родителей по

родителей		организации правильного режима питания с учетом тренировочного процесса
Материалы по работе с детским коллективом		
Методичка педагогической диагностики коллектива • анкеты • тесты • опросники • игры • диагностические карты • тематические, авторские, комплексные методики • дневники • Исследования • практикумы	О.В.Хухлаева “Практические материалы для работы с детьми” Генезис, Москва, 2006	О.В. Хухлаева «практические материалы для работы с детьми. Игры, упражнения, сказки.» генезис Москва 2006г.
Сценарии коллективных и творческих дел		
Материалы из опыта работы педагога		
Методические разработки		
Методические рекомендации		
Конспекты занятий		
Тексты выступлений		
Публикации		
Описание опыта работы по определенной теме или разделу программы		
Исследовательская деятельность		

Оценка результатов обучения:

Формой аттестации учащихся является:

- Итоговые и контрольные занятия
- Подготовка, проведение и участие в праздничных программах
- Подготовка, проведение и участие в календарных и тематических мероприятиях
- Участие в фестивалях, конкурсах

Контрольное занятие проводится в первом полугодии, с целью уточнения промежуточных результатов освоения учащимися образовательной программы. Открытое и итоговое занятия проводятся в конце учебного года, с целью получения результатов освоения учащимися образовательной программы за учебный год. На каждом занятии и репетиции, с целью закрепления правильного освоения, проводится контроль выполнения учащимися элементов и упражнений (наблюдения педагога). В конце учебного года, по итогам анализа различных диагностических методик (наблюдения, опросы, контрольные, итоговые и открытые занятия, репетиции, концерты, фестивали, конкурсы, праздники) оценивается освоение образовательной программы и социально-психологического развития учащихся. На основе анализа информационных карт дается общая характеристика уровня освоения программы учебной группой.

Информационная карта освоения учащимися образовательной программы и социально-психологического развития

- **Может применяться при дистанционном формате обучения**

Название программы: Современный танец				педагог :		№ группы	Год обучения	Дата заполнения		
№. ФИО обучающего я	<i>Знание и понимание терминологии, умение воспроизводить на слух движения, характер исполнения хореографии, участие в показах.</i>					<i>Параметры социально- психологического развития</i>				
	Опы т осво ения теор ии	Опыт освоен ия практи ческой деятел ьности	Опыт творче ской деятел ьности	Опыт социал ьно- значи мой деятел ьности	Об ща я сум ма бал лов	Восп итан ност ь	Комм уника тивно сть	Эмоц ионал ьный комп онент	Об ща я сум ма бал лов	Примеча ния
ИТОГО БАЛЛОВ В ГРУППЕ:										
УРОВЕНЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ В ГРУППЕ В %										
Критерии оценки: 1-низкий уровень, незначительный рост, 2- средний уровень, заметный рост. 3-высокий уровень, переход на новый качественный уровень. Выводы педагога по данной группе: Группа работает хорошо, но может еще лучше. Подпись педагога										

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА (Может применяться при дистанционном формате обучения)

[illegible]