

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

ПРИНЯТА
решением Педагогического Совета
ГБУ ДО ДДТ «Фонтанка-32»

Протокол № 3
от 31 августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГБУ ДО ДДТ «Фонтанка-32»
№ 95-о от 31 августа 2026 г.

И.о. директора ГБУ ДО ДДТ «Фонтанка-32»
_____ Н.В. Курсман

Курсман
Нина
Викторовна

Подписано цифровой
подписью: Курсман
Нина Викторовна
Дата: 2026.10.05
11:36:19 +03'00'

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«Спортивная акробатика»

Возраст обучающихся: 6-17 лет
Срок освоения: 6 лет

Разработчик:
Шемякина А.В.
педагог дополнительного образования

Образовательная программа «Спортивная акробатика»

Пояснительная записка

Программа имеет физкультурно-спортивную **направленность**.

Адресат программы: мальчики и девочки 6-17 лет, заинтересованные в изучении спортивной акробатики, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий

Актуальность программы: Спортивная акробатика – это сложно-координационный вид спорта. В системе физического воспитания, акробатике принадлежит ведущая роль, в деле укрепления здоровья детей и подростков. Многообразие игровых упражнений и заданий позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и формирование всех систем организма детей. Программа способствует расширению общего кругозора учащихся, воспитывает дисциплинированность, самостоятельность и ответственность. Вариативность и разнообразие упражнений и элементов спортивной акробатики позволяет в процессе обучения успешно развивать двигательные способности учащихся, оказывает положительное влияние на формирование интересов и привычек, создает установку на здоровый образ жизни.

Новизна программы в ее социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям спортивной акробатикой, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Уровень программы - углубленный.

Объем и срок освоения программы :

Программа рассчитана на 6 лет обучения - 216 часов в год

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа

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

Задачи программы:

Обучающие:

- изучение упражнений, элементов и комбинаций акробатических элементов
- 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

Оценка эффективности программы

- Уровень устойчивости интереса учащихся к предмету и коллективу определяется наличием положительной мотивации, посещении занятий без пропусков, активным участием в жизни коллектива
- Уровень творческой активности и творческих достижений определяется стабильным качеством выступлений, систематичным и результативным участием в конкурсах.
- Воспитательные результаты реализации программы определяются позитивными отношениями между членами коллектива, сохранностью контингента.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы:

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации русском языке.

Форма обучения: очная, очно-заочная, дистанционная, 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 могут использоваться: социальная сеть ВКонтакте,

отечественные приложения, образовательные видеоматериалы и др.

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

Также возможно реализовывать программу в каникулярное время, если программа не была выполнена в сроки учебного года, а также при выезде групп коллектива на летние и иные творческие смены.

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. Допускается объединение в одну группу занимающихся разных этапов подготовки с учетом соблюдения правил техники безопасности на занятиях. При наличии необходимой подготовки учащиеся могут быть переведены в группы последующих годов обучения, исходя из индивидуальных особенностей и возможностей учащихся и 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

детей, положительному переносу двигательных навыков, личностному росту.

Реализация программы в точном соответствии ей не всегда возможна. Причинами могут быть:

- эпидемия гриппа и др.
- отмена занятий из-за аварийных ситуаций (горэлектросети, горводоканал и т.д.)
- внеплановые мероприятия различного уровня (районные, городские, областные, международные);
- мероприятия, экзамены, контрольные, ВПР и т.п. в общеобразовательных школах;
- перестановка тем в соответствии с календарными праздниками;
- изменение формы подачи материала;
- дополнительные репетиции;
- привлечение старших учащихся для помощи младшим в усвоении материала и т.д.

В связи с этим программа может корректироваться, но без ущерба для усвоения учащимися общего объема знаний, умений, и овладения навыками.

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, фестиваля, соревнования, мастер-класса, выезда на спортивные сборы.

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, тройках, четверках и т.д., 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 (тренировка, 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, актовый)
2. Подсобные помещения для хранения спортивного оборудования, реквизита и костюмов

Технические средства, материалы и оборудование:

- Маты разных размеров и толщины, будо-маты
- Скакалки, мячи, стоялки, мостик гимнастический и др.
- Акробатические дорожки
- Гимнастические скамейки
- Шведские стенки
- Музыкальный центр
- Ноутбук, компьютер, принтер, камера, флеш-карты, интернет
- 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
2	Общая физическая подготовка	-	34	34	Беседа, наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	-	30	30	Беседа, наблюдение
4	Акробатические элементы, комбинации элементов	-	24	24	Беседа, наблюдение
5	Акробатические прыжки	-	24	24	Беседа, наблюдение
6	Работа с составах (пары, тройки, четверки)	-	42	42	Беседа, наблюдение
7	Групповые композиции	-	30	30	Беседа, наблюдение
8	Спортивные игры	-	24	24	Беседа, наблюдение
9	Контрольные занятия	-	3	3	Беседа, наблюдение, тестирование
10	Итоговое занятие	-	1	1	Беседа,

					наблюдение, тестирование
	Итого:	4	212	216	

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
2	Общая физическая подготовка	-	34	34	Беседа, наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	-	30	30	Беседа, наблюдение
4	Акробатические элементы, комбинации элементов	-	24	24	Беседа, наблюдение
5	Акробатические прыжки	-	24	24	Беседа, наблюдение
6	Работа с составах (пары, тройки, четверки)	-	42	42	Беседа, наблюдение
7	Групповые композиции	-	30	30	Беседа, наблюдение
8	Спортивные игры	-	24	24	Беседа, наблюдение
9	Контрольные занятия	-	3	3	Беседа, наблюдение, тестирование
10	Итоговое занятие	-	1	1	Беседа, наблюдение, тестирование
	Итого:	4	212	216	

Учебный план третьего года обучения.

№ п/п	Назва ние темы	Количество часов			Формы контроля
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего	
1	Вводное занятие Техника безопасности				Беседа

		4	-	4	
2	Общая физическая подготовка	-	34	34	Беседа, наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	-	30	30	Беседа, наблюдение
4	Акробатические элементы, комбинации элементов	-	24	24	Беседа, наблюдение
5	Акробатические прыжки	-	24	24	Беседа, наблюдение
6	Работа с составах (пары, тройки, четверки)	-	42	42	Беседа, наблюдение
7	Групповые композиции	-	30	30	Беседа, наблюдение
8	Спортивные игры	-	24	24	Беседа, наблюдение
9	Контрольные занятия	-	3	3	Беседа, наблюдение, тестирование
10	Итоговое занятие	-	1	1	Беседа, наблюдение, тестирование
	Итого:	4	212	216	

Учебный план четвертого года обучения.

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего	
1	Вводное занятие Техника безопасности	4	-	4	Беседа
2	Общая физическая подготовка	-	34	34	Беседа, наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	-	30	30	Беседа, наблюдение
4	Акробатические элементы, комбинации элементов	-	24	24	Беседа, наблюдение
5	Акробатические прыжки	-	24	24	Беседа, наблюдение
6	Работа с составах (пары, тройки, четверки)	-	42	42	Беседа, наблюдение
7	Групповые композиции	-	30	30	Беседа, наблюдение
8	Спортивные игры	-	24	24	Беседа, наблюдение
9	Контрольные занятия	-	3	3	Беседа, наблюдение, тестирование

10	Итоговое занятие	-	1	1	Беседа, наблюдение, тестирование
	Итого:	4	212	216	

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
2	Общая физическая подготовка	-	34	34	Беседа, наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	-	30	30	Беседа, наблюдение
4	Акробатические элементы, комбинации элементов	-	24	24	Беседа, наблюдение
5	Акробатические прыжки	-	24	24	Беседа, наблюдение
6	Работа с составах (пары, тройки, четверки)	-	42	42	Беседа, наблюдение
7	Групповые композиции	-	30	30	Беседа, наблюдение
8	Спортивные игры	-	24	24	Беседа, наблюдение
9	Контрольные занятия	-	3	3	Беседа, наблюдение, тестирование
10	Итоговое занятие	-	1	1	Беседа, наблюдение, тестирование
	Итого:	4	212	216	

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

2	Общая физическая подготовка	-	34	34	Беседа, наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	-	30	30	Беседа, наблюдение
4	Акробатические элементы, комбинации элементов	-	24	24	Беседа, наблюдение
5	Акробатические прыжки	-	24	24	Беседа, наблюдение
6	Работа с составах (пары, тройки, четверки)	-	42	42	Беседа, наблюдение
7	Групповые композиции	-	30	30	Беседа, наблюдение
8	Спортивные игры	-	24	24	Беседа, наблюдение
9	Контрольные занятия	-	3	3	Беседа, наблюдение, тестирование
10	Итоговое занятие	-	1	1	Беседа, наблюдение, тестирование
	Итого:	4	212	216	

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	216	2 раза в неделю по 3 часа
2 год	сентябрь	май	36	72	216	2 раза в неделю по 3 часа
3 год	сентябрь	май	36	72	216	2 раза в неделю по 3 часа
4 год	сентябрь	май	36	72	216	2 раза в неделю по 3 часа
5 год	сентябрь	май	36	72	216	2 раза в неделю по 3 часа
6 год	сентябрь	май	36	72	216	2 раза в неделю по 3 часа

Рабочая программа «Спортивная акробатика» 1 год обучения

Задачи программы:

Обучающие:

- изучение базовых упражнений и элементов
- изучение основных терминов и понятий

Развивающие:

- развитие координации, внимания
- развитие силы, гибкости

Воспитательные:

- приобщение к здоровому образу жизни
- формирование мотивации для занятий физическими упражнениями

Планируемые результаты:

Предметные:

- Изучение специальной терминологии
- Освоение техники выполнения базовых упражнений, акробатических элементов

Метапредметные:

- Умение находить ошибки при выполнении заданий и отбирать способы их исправления

Личностные:

- Проявление дисциплинированности, трудолюбия
- Формирование установки на здоровый образ жизни

Содержание программы. Первый год обучения.

1. «Вводное занятие»

Теория: Самоконтроль и краткие сведения о строении организма человека. 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.

Формы контроля: беседа

«Инструктаж по технике безопасности»

Теория:

Изучение правил поведения на занятиях, до и после занятий, на выездных мероприятиях, концертах и выступлениях.

Поведение при чрезвычайных ситуациях. Техника безопасности. Объяснение необходимости соблюдения дисциплины на занятиях. Изучение правил обращения со спортивными снарядами. Изучение видов страховочных средств и правил их

использования.

Формы контроля: беседа

Проведение инструктажей по технике безопасности и по охране труда учащихся является неотъемлемой частью при освоении данной программы на всех этапах подготовки. Инструктаж по технике безопасности проводится в соответствии с запланированным графиком, не менее 4 раз в год. Отметка о проведении инструктажа делается в журнале учета занятий.

2. «Общая физическая подготовка (ОФП)»

Практика: ОФП это базовая система занятий физическими упражнениями, которая направлена на всестороннее развитие организма. Необходимы систематические тренировки без долгих перерывов.

*Освоение и совершенствование выполнения упражнений происходит путем многократных повторений

Приседания, отжимания, планка, подтягивания, строевые упражнения;

- Разновидности ходьбы:
 - в полуприседе на всей стопе и на полупальцах
 - на пятках
 - носками наружу
 - шаг с высоким подниманием колена на всей стопе и на полупальцах
 - острый шаг через поднимание на носки (на месте)
 - пружинный шаг на всей стопе с выносом работающей ноги вперед
 - пружинный шаг с подъемом на полупальцы
 - ходьба в приседе
 - ходьба спиной вперед
 - ходьба с изменением направления по сигналу
- Разновидности бега:
 - легкий
 - высоко поднимая колени
 - сгибая ноги назад
 - на полупальцах
 - бег с выносом прямых ног вперед
- Разновидности прыжков:
 - на двух
 - на одной
 - спиной вперед (на одной, на двух)
 - толчком двумя прыжок на одну, другая согнута впереди (сзади);
- Лазание по гимнастической стенке и скамейке;
- Легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, кроссовый бег, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения;
- Гимнастические упражнения: упражнения на перекладине - висы и упоры, подтягивания, подъемы переворотом; на гимнастическом (низком) бревне - ходьба, прыжки, повороты, равновесия;
- Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалки, мячи, гимнастические палки, фитнес-резина, эспандеры, гимнастические кубики и кирпичики, гимнастические напольные стойки, упоры для отжимания, фитболы, гимнастические скамейки);
- Упражнения на развитие силы мышц ног:

- поднимание на носки, исходное положение “ноги в 6 позиции”;
 - то же, ноги в подготовительной позиции;
 - то же, исходное положение: “носки вместе, пятки врозь”;
 - полуприседы на всей стопе и на полупальцах;
 - сочетания полуприседов и приседов с подниманием на носки;
 - приседание и выпрямление ног по разделениям на 2 и на 4 счета;
 - удержание позы в стойке на носках, в полуприседе, приседе;
 - в исходном положении сед ноги вместе и сед ноги врозь, работа стопой, поднимание прямых ног поочередно и одновременно, сед углом ноги вместе и ноги врозь;
 - упражнения для ног
 - упор стоя согнувшись ноги вместе и ноги врозь;
 - различные сочетания наклонов с полуприседом, приседом, работой руками на 4-8 счетов;
 - наклоны в седах ноги вместе и ноги врозь;
 - полушпагаты;
 - маховые движения ногами вперед и в сторону в и.п. лежа на спине и махи назад в исходном положении лежа на животе;
 - махи в сторону и назад в упоре стоя на коленях;
 - приседания, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте;
 - прыжки через скакалку;
 - Упражнения для рук:
 - основные положения рук: вперед, вверх, в стороны, вниз;
 - сочетание основных положений рук с выставлением рук на пояс, к плечам, за голову, за спину одновременно и поочередно каждой рукой;
 - круговые движения рук в разных направлениях (вперед, назад, внутрь, наружу) одновременно и поочередно в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах;
 - рывковые движения руками во всех направлениях;
 - Упражнения для плечевого пояса, упражнения для туловища:
 - наклоны туловища в разных направлениях (вперед, вниз, назад, в стороны) в стойке ноги вместе и врозь;
 - круговые движения туловищем;
 - выполнение различных наклонов с увеличением количества повторений движений в одном направлении, удержание поз в различных наклонах (фиксация);
 - наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе;
- Формы контроля: беседа, наблюдение

3. «Специальная физическая подготовка (СФП)»

Практика: Специальная Физическая Подготовка это тренировочный процесс направленный на развитие двигательных качеств и функциональных возможностей организма. Упражнения для развития ловкости, гибкости, равновесия, упражнения на развитие быстроты, силы.

***Освоение и совершенствование выполнения упражнений происходит путем многократных повторений**

- упражнения для развития ловкости;
- упражнения для развития гибкости (из седа на полу наклоны вперед, мост из положения лежа, махи ногами вперед, назад, в сторону из положения лежа и стоя, шпагаты, мост из положения стоя);
- упражнения на развитие быстроты, силы (прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение, приседания на двух ногах и на одной, сгибание рук в упоре лежа, подтягивания в висе, поднимание туловища из положения лежа на спине и животе, прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением, поднимание прямых ног из положения лежа до касания пола за головой и лежа на возвышении, поднимание прямых ног в висе на шведской стенке);

●**Равновесия:**

- стойка на носках, руки на пояс
 - то же, руки вперед, в стороны, вверх и вниз
 - вертикальное, нога назад (ласточка, цапля)
 - переднее равновесие, нога вперед
 - боковое равновесие
- отжимания в упоре лежа
 - прыжки через гимнастическую скамейку
 - перекат в группировке
 - перекат прогнувшись
 - перекат согнувшись

Формы контроля: беседа, наблюдение

4. «Акробатические элементы, комбинации элементов»

Практика: кувырок, перекат, прыжок, баланс, равновесие, стойка на руках, стойка на предплечьях, стойка на груди, стойка на голове, стойка на лопатках, колесо, переворот, курбет, рондат, фляк, мексиканка, крокодил, свечка, флажок, угол, высокий угол, спичаг, горизонт, складка, шпагат, мост, закладка, затяжка. Элементы в различных комбинациях.

- кувырок вперед, назад
- колесо
- вальсет - колесо
- переворот вперед, назад
- стойка на голове
- кувырок вперед, назад согнувшись
- стойка - кувырок в группировке
- кувырок назад в стойку на голове
- кувырок назад в стойку на руках
- спичаг из шпагата и цыпленка

Формы контроля: беседа, наблюдение

5. «Акробатические прыжки»

Практика: 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 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.)

- упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах - прыжки в сед, прогнувшись, согнувшись, с поворотом на 180, 360;

- прыжок ноги врозь, в группировку

- прыжок 360

- рондат

- переворот с двух на две

Формы контроля: беседа, наблюдение

6. «Работа в составах (пары, тройки, четверки)»

Практика: Работа в составах предполагает взаимодействие двух или более акробатов. По содержанию и характеру это балансирования (хваты, основы балансирования, поддержки) и вольтижные (броски, подкидные прыжки, соскоки, полеты с вращением и без, смены поддержек) упражнения.

- хваты

- основы балансирования

- поддержки

- упоры в парах

- стойки в парах

- равновесия в парах

- построение пирамиды

Упражнения в тройках и в четверках состоит из элементов пирамид, бросков, балансов, прыжков и переворотов

Формы контроля: беседа, наблюдение

7. «Групповые композиции»

Практика: Групповые упражнения состоят из различного рода акробатических стоек и поддержек, построение пирамид, смена которых происходит путем перемещения участников, а также “заходов” и “сходов”, создает динамичность действия, позволяет строить фигуры различной степени сложности и выразительности.

- “заходы” и “сходы”

- хваты

- балансирования

- поддержки

- стойки в группах

Формы контроля: беседа, наблюдение

8. «Спортивные игры»

Практика: 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 с различными препятствиями, 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.

- Спортивные игры с мячом

- Эстафеты

- Игры со скакалкой

- “Гонка с выбыванием”

- «Пионербол»
- «Лапта»
- мини футбол
- Соревнование по различным видам бега
- Перетягивание каната

Формы контроля: беседа, наблюдение

9. «Контрольные занятия»

Практика:

- Контрольное занятие: тестирование (выполнение нормативов)

Формы контроля: беседа, наблюдение, тестирование

10. «Итоговое занятие»

Практика:

- Итоговое занятие: тестирование (выполнение нормативов)

Формы контроля: беседа, наблюдение, тестирование

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		Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности ОФП контрольное занятие	3	1	2
		СФП	3	-	3
		ОФП	3	-	3
		Акробатические элементы, комбинации элементов	3	-	3
		Акробатические прыжки	3	-	3
		ОФП	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		СФП	3	-	3
окт		Акробатические элементы, комбинации элементов	3	-	3
		СФП	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		Спортивные игры	3	-	3
		ОФП	3	-	3
		Групповые композиции	3	-	3
		Акробатические прыжки	3	-	3
		Групповые композиции	3	-	3
нояб		Акробатические элементы, комбинации элементов	3	-	3
		Инструктаж по технике безопасности ОФП контрольное занятие	3	1	2
		СФП	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3

		Групповые композиции	3	-	3
		ОФП	3	-	3
		Спортивные игры	3	-	3
		Акробатические прыжки	3	-	3
дек		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		СФП	3	-	3
		Групповые композиции	3	-	3
		Акробатические прыжки	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		ОФП	3	-	3
		Спортивные игры	3	-	3
		Акробатические элементы, комбинации элементов	3	-	3
янв		ОФП	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		СФП	3	-	3
		Инструктаж по технике безопасности ОФП контрольное занятие	3	1	2
		Спортивные игры	3	-	3
		Акробатические элементы, комбинации элементов	3	-	3
		Акробатические прыжки	3	-	3
		ОФП	3	-	3
фев		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		Групповые композиции	3	-	3
		СФП	3	-	3
		Спортивные игры	3	-	3
		Акробатические элементы, комбинации элементов	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		ОФП	3	-	3
		Групповые композиции	3	-	3
март		Акробатические прыжки	3	-	3
		Групповые композиции	3	-	3
		СФП	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		Акробатические прыжки	3	-	3
		Групповые композиции	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		Акробатические элементы, комбинации элементов	3	-	3
апр		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		Спортивные игры	3	-	3
		СФП	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		Групповые композиции	3	-	3

		Акробатические прыжки	3	-	3
		Спортивные игры	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
май		ОФП	3	-	3
		Акробатические элементы, комбинации элементов	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		СФП	3	-	3
		Групповые композиции	3	-	3
		Инструктаж по технике безопасности ОФП контрольное занятие	3	1	2
		Спортивные игры	3	-	3
		ОФП	3	-	3
		Итого	216	4	212

Рабочая программа «Спортивная акробатика» 2 год обучения

Задачи программы:

Обучающие:

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

Развивающие:

- формирование правильной осанки
- совершенствование вестибулярного аппарата

Воспитательные:

- приобщение к здоровому образу жизни
- формирование познавательного интереса
- формирование мотивации для систематических занятий спортом

Планируемые результаты:

Предметные:

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

Метапредметные:

- Умение видеть и отличать правильность исполнения элементов и движений и сравнивать их с эталонными образцами
- Умение работать с партнерами

Личностные:

- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в нестандартных ситуациях
- Формирование привычки к здоровому образу жизни

Содержание программы. Второй год обучения.

1. «Вводное занятие»

Теория: Самоконтроль и краткие сведения о строении организма человека. 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.

Формы контроля: беседа

«Инструктаж по технике безопасности»

Теория:

Изучение правил поведения на занятиях, до и после занятий, на выездных мероприятиях, концертах и выступлениях.

Поведение при чрезвычайных ситуациях. Техника безопасности. Объяснение необходимости соблюдения дисциплины на занятиях. Изучение правил обращения со спортивными снарядами. Изучение видов страховочных средств и правил их использования.

Формы контроля: беседа

Проведение инструктажей по технике безопасности и по охране труда учащихся является неотъемлемой частью при освоении данной программы на всех этапах подготовки.

Инструктаж по технике безопасности проводится в соответствии с запланированным графиком, не менее 4 раз в год. Отметка о проведении инструктажа делается в журнале учета занятий.

2. «Общая физическая подготовка (ОФП)»

Практика: ОФП это базовая система занятий физическими упражнениями, которая направлена на всестороннее развитие организма. Необходимы систематические тренировки без долгих перерывов.

*Освоение и совершенствование выполнения упражнений происходит путем многократных повторений

Приседания, отжимания, планка, подтягивания, строевые упражнения;

- Разновидности ходьбы:

- в полуприседе на всей стопе и на полупальцах
- на пятках
- носками наружу
- шаг с высоким подниманием колена на всей стопе и на полупальцах
- острый шаг через поднимание на носки (на месте)
- пружинный шаг на всей стопе с выносом работающей ноги вперед
- пружинный шаг с подъемом на полупальцы
- ходьба в приседе
- ходьба спиной вперед
- ходьба с изменением направления по сигналу

- Разновидности бега:
 - легкий
 - высоко поднимая колено
 - сгибая ноги назад
 - на полупальцах
 - бег с выносом прямых ног вперед
- Разновидности прыжков:
 - на двух
 - на одной
 - спиной вперед (на одной, на двух)
 - толчком двумя прыжок на одну, другая согнута впереди (сзади);
- Лазание по гимнастической стенке и скамейке;
- Легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, кроссовый бег, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения;
- Гимнастические упражнения: упражнения на перекладине - висы и упоры, подтягивания, подъемы переворотом; на гимнастическом (низком) бревне- ходьба, прыжки, повороты, равновесия;
- Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалки, мячи, гимнастические палки, фитнес-резина, эспандеры, гимнастические кубики и кирпичики, гимнастические напольные стойки, упоры для отжимания, фитболы, гимнастические скамейки);
- Упражнения на развитие силы мышц ног:
 - поднимание на носки, исходное положение “ноги в 6 позиции”;
 - то же, ноги в подготовительной позиции;
 - то же, исходное положение: “носки вместе, пятки врозь”;
- полуприседы на всей стопе и на полупальцах;
- сочетания полуприседов и приседов с подниманием на носки;
- приседание и выпрямление ног по разделениям на 2 и на 4 счета;
- удержание позы в стойке на носках, в полуприседе, приседе;
 - в исходном положении сед ноги вместе и сед ноги врозь, работа стопой, поднимание прямых ног поочередно и одновременно, сед углом ноги вместе и ноги врозь;
- упражнения для ног
 - упор стоя согнувшись ноги вместе и ноги врозь;
 - различные сочетания наклонов с полуприседом, приседом, работой руками на 4-8 счетов;
 - наклоны в седах ноги вместе и ноги врозь;
 - полушпагаты;
 - маховые движения ногами вперед и в сторону в и.п. лежа на спине и махи назад в исходном положении лежа на животе;
 - махи в сторону и назад в упоре стоя на коленях;
- приседания, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте;
- прыжки через скакалку;
- Упражнения для рук:
 - основные положения рук: вперед, вверх, в стороны, вниз;
 - сочетание основных положений рук с выставлением рук на пояс, к

плечам, за голову, за спину одновременно и поочередно каждой рукой;

- круговые движения рук в разных направлениях (вперед, назад, внутрь, наружу) одновременно и поочередно в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах;
- рывковые движения руками во всех направлениях;
- Упражнения для плечевого пояса, упражнения для туловища:
 - наклоны туловища в разных направлениях (вперед, вниз, назад, в стороны) в стойке ноги вместе и врозь;
- круговые движения туловищем;
 - выполнение различных наклонов с увеличением количества повторений движений в одном направлении, удержание поз в различных наклонах (фиксация);
- наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе;

Формы контроля: беседа, наблюдение

3. «Специальная физическая подготовка (СФП)»

Практика: Специальная Физическая Подготовка это тренировочный процесс направленный на развитие двигательных качеств и функциональных возможностей организма. Упражнения для развития ловкости, гибкости, равновесия, упражнения на развитие быстроты, силы.

*Освоение и совершенствование выполнения упражнений происходит путем многократных повторений

- упражнения для развития ловкости;
- упражнения для развития гибкости (из седа на полу наклоны вперед, мост из положения лежа, махи ногами вперед, назад, в сторону из положения лежа и стоя, шпагаты, мост из положения стоя);
- упражнения на развитие быстроты, силы (прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение, приседания на двух ногах и на одной, сгибание рук в упоре лежа, подтягивания в висе, поднимание туловища из положения лежа на спине и животе, прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением, поднимание прямых ног из положения лежа до касания пола за головой и лежа на возвышении, поднимание прямых ног в висе на шведской стенке);

●Равновесия:

- стойка на носках, руки на пояс
- то же, руки вперед, в стороны, вверх и вниз
- вертикальное, нога назад (ласточка, цапля)
- переднее равновесие, нога вперед
- боковое равновесие

- отжимания в упоре лежа
- прыжки через гимнастическую скамейку
- перекат в группировке
- перекат прогнувшись
- перекат согнувшись

Формы контроля: беседа, наблюдение

4. «Акробатические элементы, комбинации элементов»

Практика: кувырок, перекат, прыжок, баланс, равновесие, стойка на руках, стойка на предплечьях, стойка на груди, стойка на голове, стойка на лопатках, колесо, переворот, курбет, рондат, фляк, мексиканка, крокодил, свечка, флажок, угол, высокий угол, спичаг, горизонт, складка, шпагат, мост, закладка, затяжка. Элементы в различных комбинациях.

- кувырок вперед, назад
- колесо
- вальсет - колесо
- переворот вперед, назад
- стойка на голове
- кувырок вперед, назад согнувшись
- стойка - кувырок в группировке
- кувырок назад в стойку на голове
- кувырок назад в стойку на руках
- спичаг из шпагата и цыпленка

Формы контроля: беседа, наблюдение

5. «Акробатические прыжки»

Практика: 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 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.)

- упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах - прыжки в сед, прогнувшись, согнувшись, с поворотом на 180, 360;

- прыжок ноги врозь, в группировку
 - прыжок 360
 - рондат
 - переворот с двух на две
- Формы контроля: беседа, наблюдение

6. «Работа в составах (пары, тройки, четверки)»

Практика: Работа в составах предполагает взаимодействие двух или более акробатов. По содержанию и характеру это балансирование (хвататы, основы балансирования, поддержки) и вольтижные (броски, подкидные прыжки, соскоки, полеты с вращением и без, смены поддержек) упражнения.

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

Упражнения в тройках и в четверках состоит из элементов пирамид, бросков, балансов, прыжков и переворотов

Формы контроля: беседа, наблюдение

7. «Групповые композиции»

Практика: Групповые упражнения состоят из различного рода акробатических стоек и поддержек, построение пирамид, смена которых происходит путем перемещения участников, а также “заходов” и “сходов”, создает динамичность действия, позволяет строить фигуры различной степени сложности и выразительности.

- “заходы” и “сходы”
- хваты
- балансирования
- поддержки
- стойки в группах

Формы контроля: беседа, наблюдение

8. «Спортивные игры»

Практика: 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 с различными препятствиями, 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.

- Спортивные игры с мячом
- Эстафеты
- Игры со скакалкой
- “Гонка с выбыванием”
- «Пионербол»
- «Лапта»
- мини футбол
- Соревнование по различным видам бега
- Перетягивание каната

Формы контроля: беседа, наблюдение

9. «Контрольные занятия»

Практика:

- Контрольное занятие: тестирование (выполнение нормативов)

Формы контроля: беседа, наблюдение, тестирование

10. «Итоговое занятие»

Практика:

- Итоговое занятие: тестирование (выполнение нормативов)

Формы контроля: беседа, наблюдение, тестирование

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		Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности ОФП контрольное занятие	3	1	2
		СФП	3	-	3
		ОФП	3	-	3

		Акробатические элементы, комбинации элементов	3	-	3
		Акробатические прыжки	3	-	3
		ОФП	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		СФП	3	-	3
окт		Акробатические элементы, комбинации элементов	3	-	3
		СФП	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		Спортивные игры	3	-	3
		ОФП	3	-	3
		Групповые композиции	3	-	3
		Акробатические прыжки	3	-	3
		Групповые композиции	3	-	3
нояб		Акробатические элементы, комбинации элементов	3	-	3
		Инструктаж по технике безопасности ОФП контрольное занятие	3	1	2
		СФП	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		Групповые композиции	3	-	3
		ОФП	3	-	3
		Спортивные игры	3	-	3
		Акробатические прыжки	3	-	3
дек		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		СФП	3	-	3
		Групповые композиции	3	-	3
		Акробатические прыжки	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		ОФП	3	-	3
		Спортивные игры	3	-	3
		Акробатические элементы, комбинации элементов	3	-	3
янв		ОФП	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		СФП	3	-	3
		Инструктаж по технике безопасности ОФП контрольное занятие	3	1	2
		Спортивные игры	3	-	3
		Акробатические элементы, комбинации элементов	3	-	3
		Акробатические прыжки	3	-	3
		ОФП	3	-	3
фев		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		Групповые композиции	3	-	3
		СФП	3	-	3
		Спортивные игры	3	-	3

		Акробатические элементы, комбинации элементов	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		ОФП	3	-	3
		Групповые композиции	3	-	3
март		Акробатические прыжки	3	-	3
		Групповые композиции	3	-	3
		СФП	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		Акробатические прыжки	3	-	3
		Групповые композиции	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		Акробатические элементы, комбинации элементов	3	-	3
апр		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		Спортивные игры	3	-	3
		СФП	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		Групповые композиции	3	-	3
		Акробатические прыжки	3	-	3
		Спортивные игры	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
май		ОФП	3	-	3
		Акробатические элементы, комбинации элементов	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		СФП	3	-	3
		Групповые композиции	3	-	3
		Инструктаж по технике безопасности ОФП контрольное занятие	3	1	2
		Спортивные игры	3	-	3
		ОФП	3	-	3
		Итого	216	4	212

Рабочая программа «Спортивная акробатика »
3 год обучения

Задачи программы:

Обучающие:

- изучение новых упражнений, элементов, совершенствование уже изученного
- изучение техники выполнения новых элементов
- изучение акробатических композиций

Развивающие:

- развитие координации, внимания
- развитие выносливости, силы, гибкости

Воспитательные:

- формирование мотивации для занятий физическими упражнениями
- формирование целеустремленности и ответственности

Планируемые результаты:

Предметные:

- Знание специальной терминологии
- Освоение техники выполнения новых акробатических элементов
- Знание страховочных средств и умение их правильно применять

Метапредметные:

- Умение находить ошибки при выполнении заданий и знать способы их исправления
- Умение видеть и отличать правильность исполнения элементов и движений
- Умение работать в команде

Личностные:

- Формирование уверенности в себе
- Формирование привычки к дисциплине
- Формирование мотивации для регулярных тренировок

Содержание программы.

Третий год обучения.

1. «Вводное занятие»

Теория: Самоконтроль и краткие сведения о строении организма человека. 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.

Формы контроля: беседа

«Инструктаж по технике безопасности»

Теория:

Изучение правил поведения на занятиях, до и после занятий, на выездных мероприятиях, концертах и выступлениях.

Поведение при чрезвычайных ситуациях. Техника безопасности. Объяснение необходимости соблюдения дисциплины на занятиях. Изучение правил обращения со спортивными снарядами. Изучение видов страховочных средств и правил их использования.

Формы контроля: беседа

Проведение инструктажей по технике безопасности и по охране труда учащихся является неотъемлемой частью при освоении данной программы на всех этапах подготовки.

Инструктаж по технике безопасности проводится в соответствии с запланированным графиком, не менее 4 раз в год. Отметка о проведении инструктажа делается в журнале учета занятий.

2. «Общая физическая подготовка (ОФП)»

Практика: ОФП это базовая система занятий физическими упражнениями, которая направлена на всестороннее развитие организма. Необходимы систематические тренировки без долгих перерывов.

*Освоение и совершенствование выполнения упражнений происходит путем многократных повторений

Приседания, отжимания, планка, подтягивания, строевые упражнения;

- Разновидности ходьбы:
 - в полуприседе на всей стопе и на полупальцах
 - на пятках
 - носками наружу
 - шаг с высоким подниманием колена на всей стопе и на полупальцах
 - острый шаг через поднимание на носки (на месте)
 - пружинный шаг на всей стопе с выносом работающей ноги вперед
 - пружинный шаг с подъемом на полупальцы
 - ходьба в приседе
 - ходьба спиной вперед
 - ходьба с изменением направления по сигналу
- Разновидности бега:
 - легкий
 - высоко поднимая колено
 - сгибая ноги назад
 - на полупальцах
 - бег с выносом прямых ног вперед
- Разновидности прыжков:
 - на двух
 - на одной
 - спиной вперед (на одной, на двух)
 - толчком двумя прыжок на одну, другая согнута впереди (сзади);
- Лазание по гимнастической стенке и скамейке;
- Легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, кроссовый бег, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения;
- Гимнастические упражнения: упражнения на перекладине - висы и упоры, подтягивания, подъемы переворотом; на гимнастическом (низком) бревне- ходьба, прыжки, повороты, равновесия;
- Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалки, мячи, гимнастические палки, фитнес-резина, эспандеры, гимнастические кубики и кирпичики, гимнастические напольные стойки, упоры для отжимания, фитболы, гимнастические скамейки);
- Упражнения на развитие силы мышц ног:
 - поднимание на носки, исходное положение “ноги в 6 позиции”;
 - то же, ноги в подготовительной позиции;
 - то же, исходное положение: “носки вместе, пятки врозь”;
- полуприседы на всей стопе и на полупальцах;
- сочетания полуприседов и приседов с подниманием на носки;
- приседание и выпрямление ног по разделениям на 2 и на 4 счета;
- удержание позы в стойке на носках, в полуприседе, приседе;
 - в исходном положении сед ноги вместе и сед ноги врозь, работа стопой, поднимание прямых ног поочередно и одновременно, сед углом ноги вместе и ноги врозь;
- упражнения для ног
 - упор стоя согнувшись ноги вместе и ноги врозь;

- различные сочетания наклонов с полуприседом, приседом, работой руками на 4-8 счетов;
 - наклоны в седах ноги вместе и ноги врозь;
 - полушпагаты;
 - маховые движения ногами вперед и в сторону в и.п. лежа на спине и махи назад в исходном положении лежа на животе;
 - махи в сторону и назад в упоре стоя на коленях;
 - приседания, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте;
 - прыжки через скакалку;
- Упражнения для рук:
 - основные положения рук: вперед, вверх, в стороны, вниз;
 - сочетание основных положений рук с выставлением рук на пояс, к плечам, за голову, за спину одновременно и поочередно каждой рукой;
 - круговые движения рук в разных направлениях (вперед, назад, внутрь, наружу) одновременно и поочередно в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах;
 - рывковые движения руками во всех направлениях;
 - Упражнения для плечевого пояса, упражнения для туловища:
 - наклоны туловища в разных направлениях (вперед, вниз, назад, в стороны) в стойке ноги вместе и врозь;
 - круговые движения туловищем;
 - выполнение различных наклонов с увеличением количества повторений движений в одном направлении, удержание поз в различных наклонах (фиксация);
 - наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе;

Формы контроля: беседа, наблюдение

3. «Специальная физическая подготовка (СФП)»

Практика: Специальная Физическая Подготовка это тренировочный процесс направленный на развитие двигательных качеств и функциональных возможностей организма. Упражнения для развития ловкости, гибкости, равновесия, упражнения на развитие быстроты, силы.

*Освоение и совершенствование выполнения упражнений происходит путем многократных повторений

- упражнения для развития ловкости;
- упражнения для развития гибкости (из седа на полу наклоны вперед, мост из положения лежа, махи ногами вперед, назад, в сторону из положения лежа и стоя, шпагаты, мост из положения стоя);
- упражнения на развитие быстроты, силы (прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение, приседания на двух ногах и на одной, сгибание рук в упоре лежа, подтягивания в висе, поднимание туловища из положения лежа на спине и животе, прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением, поднимание прямых ног из положения лежа до касания пола за головой и лежа на возвышении, поднимание прямых ног в висе на шведской стенке);

●Равновесия:

- стойка на носках, руки на пояс
- то же, руки вперед, в стороны, вверх и вниз
- вертикальное, нога назад (ласточка, цапля)
- переднее равновесие, нога вперед
- боковое равновесие
- отжимания в упоре лежа
- прыжки через гимнастическую скамейку
- перекат в группировке
- перекат прогнувшись
- перекат согнувшись

Формы контроля: беседа, наблюдение

4. «Акробатические элементы, комбинации элементов»

Практика: кувырок, перекат, прыжок, баланс, равновесие, стойка на руках, стойка на предплечьях, стойка на груди, стойка на голове, стойка на лопатках, колесо, переворот, курбет, рондат, фляк, мексиканка, крокодил, свечка, флажок, угол, высокий угол, спичаг, горизонт, складка, шпагат, мост, закладка, затяжка. Элементы в различных комбинациях.

- кувырок вперед, назад
- колесо
- вальсет - колесо
- переворот вперед, назад
- стойка на голове
- кувырок вперед, назад согнувшись
- стойка - кувырок в группировке
- кувырок назад в стойку на голове
- кувырок назад в стойку на руках
- спичаг из шпагата и цыпленка

Формы контроля: беседа, наблюдение

5. «Акробатические прыжки»

Практика: 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 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.)

- упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах - прыжки в сед, прогнувшись, согнувшись, с поворотом на 180, 360;
- прыжок ноги врозь, в группировку
- прыжок 360
- рондат
- переворот с двух на две

Формы контроля: беседа, наблюдение

6. «Работа в составах (пары, тройки, четверки)»

Практика: Работа в составах предполагает взаимодействие двух или более акробатов. По содержанию и характеру это балансирование (хваты, основы балансирования, поддержки)

и вольтижные (броски, подкидные прыжки, соскоки, полеты с вращением и без, смены поддержек) упражнения.

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

Упражнения в тройках и в четверках состоит из элементов пирамид, бросков, балансов, прыжков и переворотов

Формы контроля: беседа, наблюдение

7. «Групповые композиции»

Практика: Групповые упражнения состоят из различного рода акробатических стоек и поддержек, построение пирамид, смена которых происходит путем перемещения участников, а также “заходов” и “сходов”, создает динамичность действия, позволяет строить фигуры различной степени сложности и выразительности.

- “заходы” и “сходы”
- хвататы
- балансирования
- поддержки
- стойки в группах

Формы контроля: беседа, наблюдение

8. «Спортивные игры»

Практика: Включение подвижных игр в тренировочный процесс позволяет учащимся легче воспринимать тренировочную нагрузку, способствует развитию необходимых физических качеств. Игры на скоростное преодоление препятствий (маты, кубы, гимнаст. скамейки и т.д.), эстафеты с различными препятствиями, 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.

- Спортивные игры с мячом
- Эстафеты
- Игры со скакалкой
- “Гонка с выбыванием”
- «Пионербол»
- «Лапта»
- мини футбол
- Соревнование по различным видам бега
- Перетягивание каната

Формы контроля: беседа, наблюдение

9. «Контрольные занятия»

Практика:

- Контрольное занятие: тестирование (выполнение нормативов)

Формы контроля: беседа, наблюдение, тестирование

10. «Итоговое занятие»

Практика:

- Итоговое занятие: тестирование (выполнение нормативов)

Формы контроля: беседа, наблюдение, тестирование

**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		Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности ОФП контрольное занятие	3	1	2
		СФП	3	-	3
		ОФП	3	-	3
		Акробатические элементы, комбинации элементов	3	-	3
		Акробатические прыжки	3	-	3
		ОФП	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		СФП	3	-	3
окт		Акробатические элементы, комбинации элементов	3	-	3
		СФП	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		Спортивные игры	3	-	3
		ОФП	3	-	3
		Групповые композиции	3	-	3
		Акробатические прыжки	3	-	3
		Групповые композиции	3	-	3
нояб		Акробатические элементы, комбинации элементов	3	-	3
		Инструктаж по технике безопасности ОФП контрольное занятие	3	1	2
		СФП	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		Групповые композиции	3	-	3
		ОФП	3	-	3
		Спортивные игры	3	-	3
		Акробатические прыжки	3	-	3
дек		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		СФП	3	-	3
		Групповые композиции	3	-	3
		Акробатические прыжки	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		ОФП	3	-	3
		Спортивные игры	3	-	3
		Акробатические элементы, комбинации элементов	3	-	3

январь		ОФП	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		СФП	3	-	3
		Инструктаж по технике безопасности ОФП контрольное занятие	3	1	2
		Спортивные игры	3	-	3
		Акробатические элементы, комбинации элементов	3	-	3
		Акробатические прыжки	3	-	3
		ОФП	3	-	3
февраль		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		Групповые композиции	3	-	3
		СФП	3	-	3
		Спортивные игры	3	-	3
		Акробатические элементы, комбинации элементов	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		ОФП	3	-	3
		Групповые композиции	3	-	3
март		Акробатические прыжки	3	-	3
		Групповые композиции	3	-	3
		СФП	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		Акробатические прыжки	3	-	3
		Групповые композиции	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		Акробатические элементы, комбинации элементов	3	-	3
апрель		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		Спортивные игры	3	-	3
		СФП	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		Групповые композиции	3	-	3
		Акробатические прыжки	3	-	3
		Спортивные игры	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
май		ОФП	3	-	3
		Акробатические элементы, комбинации элементов	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		СФП	3	-	3
		Групповые композиции	3	-	3
		Инструктаж по технике безопасности ОФП контрольное занятие	3	1	2
		Спортивные игры	3	-	3
		ОФП	3	-	3

		Итого	216	4	212

Рабочая программа «Спортивная акробатика» 4 год обучения

Задачи программы:

Обучающие:

- изучение новых акробатических элементов
- изучение новых акробатических прыжков
- изучение акробатических композиций

Развивающие:

- развитие внимательности, выносливости
- развитие быстроты реакции, координации

Воспитательные:

- формирование морально-волевых качеств
- закрепление привычки к здоровому образу жизни
- воспитание доверия между партнерами

Планируемые результаты:

Предметные:

- Знание терминологии
- Освоение новых акробатических элементов и акробатических композиций

Метапредметные:

- Умение объективно оценивать результаты собственной деятельности
- Умение работать в команде

Личностные:

- проявление самообладания в нестандартных ситуациях
- Проявление волевого подхода в работе на результат

Содержание программы. Четвертый год обучения.

1. «Вводное занятие»

Теория: Самоконтроль и краткие сведения о строении организма человека. 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.

Формы контроля: беседа

«Инструктаж по технике безопасности»

Теория:

Изучение правил поведения на занятиях, до и после занятий, на выездных мероприятиях, концертах и выступлениях.

Поведение при чрезвычайных ситуациях. Техника безопасности. Объяснение

необходимости соблюдения дисциплины на занятиях. Изучение правил обращения со спортивными снарядами. Изучение видов страховочных средств и правил их использования.

Формы контроля: беседа

Проведение инструктажей по технике безопасности и по охране труда учащихся является неотъемлемой частью при освоении данной программы на всех этапах подготовки.

Инструктаж по технике безопасности проводится в соответствии с запланированным графиком, не менее 4 раз в год. Отметка о проведении инструктажа делается в журнале учета занятий.

2. «Общая физическая подготовка (ОФП)»

Практика: ОФП это базовая система занятий физическими упражнениями, которая направлена на всестороннее развитие организма. Необходимы систематические тренировки без долгих перерывов.

*Освоение и совершенствование выполнения упражнений происходит путем многократных повторений

Приседания, отжимания, планка, подтягивания, строевые упражнения;

- Разновидности ходьбы:
 - в полуприседе на всей стопе и на полупальцах
 - на пятках
 - носками наружу
 - шаг с высоким подниманием колена на всей стопе и на полупальцах
 - острый шаг через поднимание на носки (на месте)
 - пружинный шаг на всей стопе с выносом работающей ноги вперед
 - пружинный шаг с подъемом на полупальцы
 - ходьба в приседе
 - ходьба спиной вперед
 - ходьба с изменением направления по сигналу
- Разновидности бега:
 - легкий
 - высоко поднимая колени
 - сгибая ноги назад
 - на полупальцах
 - бег с выносом прямых ног вперед
- Разновидности прыжков:
 - на двух
 - на одной
 - спиной вперед (на одной, на двух)
 - толчком двумя прыжок на одну, другая согнута впереди (сзади);
- Лазание по гимнастической стенке и скамейке;
- Легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, кроссовый бег, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения;
- Гимнастические упражнения: упражнения на перекладине - висы и упоры, подтягивания, подъемы переворотом; на гимнастическом (низком) бревне - ходьба, прыжки, повороты, равновесия;
- Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалки, мячи, гимнастические палки, фитнес-резина, эспандеры, гимнастические кубики и кирпичики ,

гимнастические напольные стойки, упоры для отжимания, фитболы, гимнастические скамейки);

- Упражнения на развитие силы мышц ног:
 - поднимание на носки, исходное положение “ноги в 6 позиции”;
 - то же, ноги в подготовительной позиции;
 - то же, исходное положение: “носки вместе, пятки врозь”;
- полуприседы на всей стопе и на полупальцах;
- сочетания полуприседов и приседов с подниманием на носки;
- приседание и выпрямление ног по разделениям на 2 и на 4 счета;
- удержание позы в стойке на носках, в полуприседе, приседе;
 - в исходном положении сед ноги вместе и сед ноги врозь, работа стопой, поднимание прямых ног поочередно и одновременно, сед углом ноги вместе и ноги врозь;
- упражнения для ног
 - упор стоя согнувшись ноги вместе и ноги врозь;
 - различные сочетания наклонов с полуприседом, приседом, работой руками на 4-8 счетов;
 - наклоны в седах ноги вместе и ноги врозь;
 - полупагаты;
 - маховые движения ногами вперед и в сторону в и.п. лежа на спине и махи назад в исходном положении лежа на животе;
- махи в сторону и назад в упоре стоя на коленях;
- приседания, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте;
- прыжки через скакалку;
- Упражнения для рук:
 - основные положения рук: вперед, вверх, в стороны, вниз;
 - сочетание основных положений рук с выставлением рук на пояс, к плечам, за голову, за спину одновременно и поочередно каждой рукой;
 - круговые движения рук в разных направлениях (вперед, назад, внутрь, наружу) одновременно и поочередно в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах;
- рывковые движения руками во всех направлениях;
- Упражнения для плечевого пояса, упражнения для туловища:
 - наклоны туловища в разных направлениях (вперед, вниз, назад, в стороны) в стойке ноги вместе и врозь;
- круговые движения туловищем;
 - выполнение различных наклонов с увеличением количества повторений движений в одном направлении, удержание поз в различных наклонах (фиксация);
- наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе;

Формы контроля: беседа, наблюдение

3. «Специальная физическая подготовка (СФП)»

Практика: Специальная Физическая Подготовка это тренировочный процесс направленный на развитие двигательных качеств и функциональных возможностей

организма. Упражнения для развития ловкости, гибкости, равновесия, упражнения на развитие быстроты, силы.

*Освоение и совершенствование выполнения упражнений происходит путем многократных повторений

- упражнения для развития ловкости;
- упражнения для развития гибкости (из седа на полу наклоны вперед, мост из положения лежа, махи ногами вперед, назад, в сторону из положения лежа и стоя, шпагаты, мост из положения стоя);
- упражнения на развитие быстроты, силы (прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение, приседания на двух ногах и на одной, сгибание рук в упоре лежа, подтягивания в висе, поднимание туловища из положения лежа на спине и животе, прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением, поднимание прямых ног из положения лежа до касания пола за головой и лежа на возвышении, поднимание прямых ног в висе на шведской стенке);

●Равновесия:

- стойка на носках, руки на пояс
 - то же, руки вперед, в стороны, вверх и вниз
 - вертикальное, нога назад (ласточка, цапля)
 - переднее равновесие, нога вперед
 - боковое равновесие
- отжимания в упоре лежа
 - прыжки через гимнастическую скамейку
 - перекат в группировке
 - перекат прогнувшись
 - перекат согнувшись

Формы контроля: беседа, наблюдение

4. «Акробатические элементы, комбинации элементов»

Практика: кувырок, перекат, прыжок, баланс, равновесие, стойка на руках, стойка на предплечьях, стойка на груди, стойка на голове, стойка на лопатках, колесо, переворот, курбет, рондат, фляк, мексиканка, крокодил, свечка, флажок, угол, высокий угол, спичаг, горизонт, складка, шпагат, мост, закладка, затяжка. Элементы в различных комбинациях.

- кувырок вперед, назад
- колесо
- вальсет - колесо
- переворот вперед, назад
- стойка на голове
- кувырок вперед, назад согнувшись
- стойка - кувырок в группировке
- кувырок назад в стойку на голове
- кувырок назад в стойку на руках
- спичаг из шпагата и цыпленка

Формы контроля: беседа, наблюдение

5. «Акробатические прыжки»

Практика: 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 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.)

- упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах - прыжки в сед, прогнувшись, согнувшись, с поворотом на 180, 360;

- прыжок ноги врозь , в группировку

- прыжок 360

- рондат

- переворот с двух на две

Формы контроля: беседа, наблюдение

6. «Работа в составах (пары, тройки, четверки)»

Практика: Работа в составах предполагает взаимодействие двух или более акробатов. По содержанию и характеру это балансирования (хваты, основы балансирования, поддержки) и вольтижные (броски, подкидные прыжки, соскоки, полеты с вращением и без, смены поддержек) упражнения.

- хваты

- основы балансирования

- поддержки

- упоры в парах

- стойки в парах

- равновесия в парах

- построение пирамиды

Упражнения в тройках и в четверках состоит из элементов пирамид, бросков, балансов, прыжков и переворотов

Формы контроля: беседа, наблюдение

7. «Групповые композиции»

Практика: Групповые упражнения состоят из различного рода акробатических стоек и поддержек, построение пирамид, смена которых происходит путем перемещения участников, а также “заходов” и “сходов”, создает динамичность действия, позволяет строить фигуры различной степени сложности и выразительности.

- “заходы” и “сходы”

- хваты

- балансирования

- поддержки

- стойки в группах

Формы контроля: беседа, наблюдение

8. «Спортивные игры»

Практика: Включение подвижных игр в тренировочный процесс позволяет учащимся легче воспринимать тренировочную нагрузку, способствует развитию необходимых физических качеств. Игры на скоростное преодоление препятствий (маты, кубы, гимнаст. скамейки и т.д.), эстафеты с различными препятствиями, 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.

- Спортивные игры с мячом

- Эстафеты
- Игры со скакалкой
- “Гонка с выбыванием”
- «Пионербол»
- «Лапта»
- мини футбол
- Соревнование по различным видам бега
- Перетягивание каната

Формы контроля: беседа, наблюдение

9. «Контрольные занятия»

Практика:

- Контрольное занятие: тестирование (выполнение нормативов)

Формы контроля: беседа, наблюдение, тестирование

10. «Итоговое занятие»

Практика:

- Итоговое занятие: тестирование (выполнение нормативов)

Формы контроля: беседа, наблюдение, тестирование

Календарно-тематическое планирование. Четвертый год обучения.

месяц	Планируемая дата	Название тем и разделов	Общее кол-во часов	Кол-во часов теории	Кол-во часов практики
сент		Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности ОФП контрольное занятие	3	1	2
		СФП	3	-	3
		ОФП	3	-	3
		Акробатические элементы, комбинации элементов	3	-	3
		Акробатические прыжки	3	-	3
		ОФП	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		СФП	3	-	3
окт		Акробатические элементы, комбинации элементов	3	-	3
		СФП	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		Спортивные игры	3	-	3
		ОФП	3	-	3
		Групповые композиции	3	-	3
		Акробатические прыжки	3	-	3
		Групповые композиции	3	-	3
нояб		Акробатические элементы, комбинации элементов	3	-	3
		Инструктаж по технике безопасности ОФП контрольное занятие	3	1	2

		СФП	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		Групповые композиции	3	-	3
		ОФП	3	-	3
		Спортивные игры	3	-	3
		Акробатические прыжки	3	-	3
дек		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		СФП	3	-	3
		Групповые композиции	3	-	3
		Акробатические прыжки	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		ОФП	3	-	3
		Спортивные игры	3	-	3
		Акробатические элементы, комбинации элементов	3	-	3
янв		ОФП	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		СФП	3	-	3
		Инструктаж по технике безопасности ОФП контрольное занятие	3	1	2
		Спортивные игры	3	-	3
		Акробатические элементы, комбинации элементов	3	-	3
		Акробатические прыжки	3	-	3
		ОФП	3	-	3
фев		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		Групповые композиции	3	-	3
		СФП	3	-	3
		Спортивные игры	3	-	3
		Акробатические элементы, комбинации элементов	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		ОФП	3	-	3
		Групповые композиции	3	-	3
март		Акробатические прыжки	3	-	3
		Групповые композиции	3	-	3
		СФП	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		Акробатические прыжки	3	-	3
		Групповые композиции	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		Акробатические элементы, комбинации элементов	3	-	3
апр		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		Спортивные игры	3	-	3
		СФП	3	-	3

		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		Групповые композиции	3	-	3
		Акробатические прыжки	3	-	3
		Спортивные игры	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
май		ОФП	3	-	3
		Акробатические элементы, комбинации элементов	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		СФП	3	-	3
		Групповые композиции	3	-	3
		Инструктаж по технике безопасности ОФП контрольное занятие	3	1	2
		Спортивные игры	3	-	3
		ОФП	3	-	3
		Итого	216	4	212

Рабочая программа «Спортивная акробатика» 5 год обучения

Задачи программы:

Обучающие:

- изучение новых акробатических композиций
- изучение основ правильного питания спортсмена

Развивающие:

- всестороннее физическое развитие
- развитие психомоторных качеств

Воспитательные:

- формирование организованности, активности, внимательности
- формирование целеустремленности и ответственности

Планируемые результаты:

Предметные:

- Освоение новых акробатических элементов, изучение новых акробатических композиций

Метапредметные:

- Умение анализировать результаты тренировочной деятельности
- Умение выстраивать взаимоотношения с партнерами

Личностные:

- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями
- Проявление волевого подхода в работе на результат

Содержание программы. Пятый год обучения.

1. «Вводное занятие»

Теория: Самоконтроль и краткие сведения о строении организма человека. 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.

Формы контроля: беседа

«Инструктаж по технике безопасности»

Теория:

Изучение правил поведения на занятиях, до и после занятий, на выездных мероприятиях, концертах и выступлениях.

Поведение при чрезвычайных ситуациях. Техника безопасности. Объяснение необходимости соблюдения дисциплины на занятиях. Изучение правил обращения со спортивными снарядами. Изучение видов страховочных средств и правил их использования.

Формы контроля: беседа

Проведение инструктажей по технике безопасности и по охране труда учащихся является неотъемлемой частью при освоении данной программы на всех этапах подготовки.

Инструктаж по технике безопасности проводится в соответствии с запланированным графиком, не менее 4 раз в год. Отметка о проведении инструктажа делается в журнале учета занятий.

2. «Общая физическая подготовка (ОФП)»

Практика: ОФП это базовая система занятий физическими упражнениями, которая направлена на всестороннее развитие организма. Необходимы систематические тренировки без долгих перерывов.

*Освоение и совершенствование выполнения упражнений происходит путем многократных повторений

Приседания, отжимания, планка, подтягивания, строевые упражнения;

- Разновидности ходьбы:
 - в полуприседе на всей стопе и на полупальцах
 - на пятках
 - носками наружу
 - шаг с высоким подниманием колена на всей стопе и на полупальцах
 - острый шаг через поднимание на носки (на месте)
 - пружинный шаг на всей стопе с выносом работающей ноги вперед
 - пружинный шаг с подъемом на полупальцы
 - ходьба в приседе
 - ходьба спиной вперед
 - ходьба с изменением направления по сигналу
- Разновидности бега:
 - легкий
 - высоко поднимая колени
 - сгибая ноги назад
 - на полупальцах
 - бег с выносом прямых ног вперед
- Разновидности прыжков:
 - на двух
 - на одной
 - спиной вперед (на одной, на двух)

- толчком двумя прыжок на одну, другая согнута впереди (сзади);
- Лазание по гимнастической стенке и скамейке;
- Легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, кроссовый бег, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения;
- Гимнастические упражнения: упражнения на перекладине - висы и упоры, подтягивания, подъемы переворотом; на гимнастическом (низком) бревне- ходьба, прыжки, повороты, равновесия;
- Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалки, мячи, гимнастические палки, фитнес-резина, эспандеры, гимнастические кубики и кирпичики, гимнастические напольные стойки, упоры для отжимания, фитболы, гимнастические скамейки);
- Упражнения на развитие силы мышц ног:
 - поднимание на носки, исходное положение “ноги в 6 позиции”;
 - то же, ноги в подготовительной позиции;
 - то же, исходное положение: “носки вместе, пятки врозь”;
- полуприседы на всей стопе и на полупальцах;
- сочетания полуприседов и приседов с подниманием на носки;
- приседание и выпрямление ног по разделениям на 2 и на 4 счета;
- удержание позы в стойке на носках, в полуприседе, приседе;
 - в исходном положении сед ноги вместе и сед ноги врозь, работа стопой, поднимание прямых ног поочередно и одновременно, сед углом ноги вместе и ноги врозь;
- упражнения для ног
 - упор стоя согнувшись ноги вместе и ноги врозь;
 - различные сочетания наклонов с полуприседом, приседом, работой руками на 4-8 счетов;
 - наклоны в седах ноги вместе и ноги врозь;
 - полушпагаты;
 - маховые движения ногами вперед и в сторону в и.п. лежа на спине и махи назад в исходном положении лежа на животе;
 - махи в сторону и назад в упоре стоя на коленях;
- приседания, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте;
- прыжки через скакалку;
- Упражнения для рук:
 - основные положения рук: вперед, вверх, в стороны, вниз;
 - сочетание основных положений рук с выставлением рук на пояс, к плечам, за голову, за спину одновременно и поочередно каждой рукой;
 - круговые движения рук в разных направлениях (вперед, назад, внутрь, наружу) одновременно и поочередно в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах;
 - рывковые движения руками во всех направлениях;
- Упражнения для плечевого пояса, упражнения для туловища:
 - наклоны туловища в разных направлениях (вперед, вниз, назад, в стороны) в стойке ноги вместе и врозь;

- круговые движения туловищем;
 - выполнение различных наклонов с увеличением количества повторений движений в одном направлении, удержание поз в различных наклонах (фиксация);
- наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе;

Формы контроля: беседа, наблюдение

3. «Специальная физическая подготовка (СФП)»

Практика: Специальная Физическая Подготовка это тренировочный процесс направленный на развитие двигательных качеств и функциональных возможностей организма. Упражнения для развития ловкости, гибкости, равновесия, упражнения на развитие быстроты, силы.

*Освоение и совершенствование выполнения упражнений происходит путем многократных повторений

- упражнения для развития ловкости;
- упражнения для развития гибкости (из седа на полу наклоны вперед, мост из положения лежа, махи ногами вперед, назад, в сторону из положения лежа и стоя, шпагаты, мост из положения стоя);
- упражнения на развитие быстроты, силы (прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение, приседания на двух ногах и на одной, сгибание рук в упоре лежа, подтягивания в висе, поднимание туловища из положения лежа на спине и животе, прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением, поднимание прямых ног из положения лежа до касания пола за головой и лежа на возвышении, поднимание прямых ног в висе на шведской стенке);

●Равновесия:

- стойка на носках, руки на пояс
- то же, руки вперед, в стороны, вверх и вниз
- вертикальное, нога назад (ласточка, цапля)
- переднее равновесие, нога вперед
- боковое равновесие

- отжимания в упоре лежа
- прыжки через гимнастическую скамейку
- перекат в группировке
- перекат прогнувшись
- перекат согнувшись

Формы контроля: беседа, наблюдение

4. «Акробатические элементы, комбинации элементов»

Практика: кувырок, перекат, прыжок, баланс, равновесие, стойка на руках, стойка на предплечьях, стойка на груди, стойка на голове, стойка на лопатках, колесо, переворот, курбет, рондат, фляк, мексиканка, крокодил, свечка, флажок, угол, высокий угол, спичаг, горизонт, складка, шпагат, мост, закладка, затыжка. Элементы в различных комбинациях.

- кувырок вперед, назад
- колесо
- вальсет - колесо
- переворот вперед, назад
- стойка на голове
- кувырок вперед, назад согнувшись

- стойка - кувырок в группировке
- кувырок назад в стойку на голове
- кувырок назад в стойку на руках
- спичаг из шпагата и цыпленка

Формы контроля: беседа, наблюдение

5. «Акробатические прыжки»

Практика: 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 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.)

- упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах - прыжки в сед, прогнувшись, согнувшись, с поворотом на 180, 360;

- прыжок ноги врозь , в группировку
- прыжок 360
- рондат
- переворот с двух на две

Формы контроля: беседа, наблюдение

6. «Работа в составах (пары, тройки, четверки)»

Практика: Работа в составах предполагает взаимодействие двух или более акробатов. По содержанию и характеру это балансирования (хваты, основы балансирования, поддержки) и вольтижные (броски, подкидные прыжки, соскоки, полеты с вращением и без, смены поддержек) упражнения.

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

Упражнения в тройках и в четверках состоит из элементов пирамид, бросков, балансов, прыжков и переворотов

Формы контроля: беседа, наблюдение

7. «Групповые композиции»

Практика: Групповые упражнения состоят из различного рода акробатических стоек и поддержек, построение пирамид, смена которых происходит путем перемещения участников, а также “заходов” и “сходов”, создает динамичность действия, позволяет строить фигуры различной степени сложности и выразительности.

- “заходы” и “сходы”
- хваты
- балансирования
- поддержки
- стойки в группах

Формы контроля: беседа, наблюдение

8. «Спортивные игры»

Практика: Включение подвижных игр в тренировочный процесс позволяет учащимся легче воспринимать тренировочную нагрузку, способствует развитию необходимых физических качеств. Игры на скоростное преодоление препятствий (маты, кубы, гимнастические скамейки и т.д.), эстафеты с различными препятствиями, 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.

- Спортивные игры с мячом
- Эстафеты
- Игры со скакалкой
- «Гонка с выбыванием»
- «Пионербол»
- «Лапта»
- мини футбол
- Соревнование по различным видам бега
- Перетягивание каната

Формы контроля: беседа, наблюдение

9. «Контрольные занятия»

Практика:

- Контрольное занятие: тестирование (выполнение нормативов)

Формы контроля: беседа, наблюдение, тестирование

10. «Итоговое занятие»

Практика:

- Итоговое занятие: тестирование (выполнение нормативов)

Формы контроля: беседа, наблюдение, тестирование

Календарно-тематическое планирование.

Пятый год обучения.

месяц	Планируемая дата	Название тем и разделов	Общее кол-во часов	Кол-во часов теории	Кол-во часов практики
сент		Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности ОФП контрольное занятие	3	1	2
		СФП	3	-	3
		ОФП	3	-	3
		Акробатические элементы, комбинации элементов	3	-	3
		Акробатические прыжки	3	-	3
		ОФП	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		СФП	3	-	3
окт		Акробатические элементы, комбинации	3	-	3

		элементов			
		СФП	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		Спортивные игры	3	-	3
		ОФП	3	-	3
		Групповые композиции	3	-	3
		Акробатические прыжки	3	-	3
		Групповые композиции	3	-	3
нояб		Акробатические элементы, комбинации элементов	3	-	3
		Инструктаж по технике безопасности ОФП контрольное занятие	3	1	2
		СФП	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		Групповые композиции	3	-	3
		ОФП	3	-	3
		Спортивные игры	3	-	3
		Акробатические прыжки	3	-	3
дек		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		СФП	3	-	3
		Групповые композиции	3	-	3
		Акробатические прыжки	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		ОФП	3	-	3
		Спортивные игры	3	-	3
		Акробатические элементы, комбинации элементов	3	-	3
янв		ОФП	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		СФП	3	-	3
		Инструктаж по технике безопасности ОФП контрольное занятие	3	1	2
		Спортивные игры	3	-	3
		Акробатические элементы, комбинации элементов	3	-	3
		Акробатические прыжки	3	-	3
		ОФП	3	-	3
фев		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		Групповые композиции	3	-	3
		СФП	3	-	3
		Спортивные игры	3	-	3
		Акробатические элементы, комбинации элементов	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		ОФП	3	-	3
		Групповые композиции	3	-	3
март		Акробатические прыжки	3	-	3
		Групповые композиции	3	-	3

		СФП	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		Акробатические прыжки	3	-	3
		Групповые композиции	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		Акробатические элементы, комбинации элементов	3	-	3
апр		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		Спортивные игры	3	-	3
		СФП	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		Групповые композиции	3	-	3
		Акробатические прыжки	3	-	3
		Спортивные игры	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
май		ОФП	3	-	3
		Акробатические элементы, комбинации элементов	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		СФП	3	-	3
		Групповые композиции	3	-	3
		Инструктаж по технике безопасности ОФП контрольное занятие	3	1	2
		Спортивные игры	3	-	3
		ОФП	3	-	3
		Итого	216	4	212

**Рабочая программа «Спортивная акробатика»
6 год обучения**

Задачи программы:

Обучающие:

- изучение новых акробатических элементов
- изучение новых акробатических композиций

Развивающие:

- развитие физических качеств, укрепление мышечного корсета
- повышение работоспособности
- развитие скорости реакции и быстроты мышления

Воспитательные:

- формирование смелости и решительности
- формирование мотивации для регулярных спортивных занятий
- формирование целеустремленности и ответственности

Планируемые результаты:

Предметные:

- Умение составлять акробатическую композицию
- Умение технично исполнять отдельные акробатические элементы и акробатические

композиции

Метапредметные:

- Умение использовать знания предыдущих лет обучения для самосовершенствования
- Умение видеть и различать правильное выполнение акробатических элементов

Личностные:

- Проявление стрессоустойчивости
- Закрепление привычки к здоровому образу жизни
- Проявление ответственности и доверия между партнерами

**Содержание программы.
Шестой год обучения.**

1. «Вводное занятие»

Теория: Самоконтроль и краткие сведения о строении организма человека. 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.

Формы контроля: беседа

«Инструктаж по технике безопасности»

Теория:

Изучение правил поведения на занятиях, до и после занятий, на выездных мероприятиях, концертах и выступлениях.

Поведение при чрезвычайных ситуациях. Техника безопасности. Объяснение необходимости соблюдения дисциплины на занятиях. Изучение правил обращения со спортивными снарядами. Изучение видов страховочных средств и правил их использования.

Формы контроля: беседа

Проведение инструктажей по технике безопасности и по охране труда учащихся является неотъемлемой частью при освоении данной программы на всех этапах подготовки.

Инструктаж по технике безопасности проводится в соответствии с запланированным графиком, не менее 4 раз в год. Отметка о проведении инструктажа делается в журнале учета занятий.

2. «Общая физическая подготовка (ОФП)»

Практика: ОФП это базовая система занятий физическими упражнениями, которая направлена на всестороннее развитие организма. Необходимы систематические тренировки без долгих перерывов.

*Освоение и совершенствование выполнения упражнений происходит путем многократных повторений

Приседания, отжимания, планка, подтягивания, строевые упражнения;

- Разновидности ходьбы:
 - в полуприседе на всей стопе и на полупальцах
 - на пятках
 - носками наружу
 - шаг с высоким подниманием колена на всей стопе и на полупальцах
 - острый шаг через поднимание на носки (на месте)

- пружинный шаг на всей стопе с выносом работающей ноги вперед
- пружинный шаг с подъемом на полупальцы
- ходьба в приседе
- ходьба спиной вперед
- ходьба с изменением направления по сигналу
- Разновидности бега:
 - легкий
 - высоко поднимая колено
 - сгибая ноги назад
 - на полупальцах
 - бег с выносом прямых ног вперед
- Разновидности прыжков:
 - на двух
 - на одной
 - спиной вперед (на одной, на двух)
 - толчком двумя прыжок на одну, другая согнута впереди (сзади);
- Лазание по гимнастической стенке и скамейке;
- Легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, кроссовый бег, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения;
- Гимнастические упражнения: упражнения на перекладине - висы и упоры, подтягивания, подъемы переворотом; на гимнастическом (низком) бревне- ходьба, прыжки, повороты, равновесия;
- Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалки, мячи, гимнастические палки, фитнес-резина, эспандеры, гимнастические кубики и кирпичики, гимнастические напольные стойки, упоры для отжимания, фитболы, гимнастические скамейки);
- Упражнения на развитие силы мышц ног:
 - поднимание на носки, исходное положение “ноги в 6 позиции”;
 - то же, ноги в подготовительной позиции;
 - то же, исходное положение: “носки вместе, пятки врозь”;
- полуприседы на всей стопе и на полупальцах;
- сочетания полуприседов и приседов с подниманием на носки;
- приседание и выпрямление ног по разделениям на 2 и на 4 счета;
- удержание позы в стойке на носках, в полуприседе, приседе;
 - в исходном положении сед ноги вместе и сед ноги врозь, работа стопой, поднимание прямых ног поочередно и одновременно, сед углом ноги вместе и ноги врозь;
- упражнения для ног
 - упор стоя согнувшись ноги вместе и ноги врозь;
 - различные сочетания наклонов с полуприседом, приседом, работой руками на 4-8 счетов;
 - наклоны в седах ноги вместе и ноги врозь;
 - полушпагаты;
 - маховые движения ногами вперед и в сторону в и.п. лежа на спине и махи назад в исходном положении лежа на животе; махи в сторону и назад в упоре стоя на коленях;
- приседания, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте;

- прыжки через скакалку;
 - Упражнения для рук:
 - основные положения рук: вперед, вверх, в стороны, вниз;
 - сочетание основных положений рук с выставлением рук на пояс, к плечам, за голову, за спину одновременно и поочередно каждой рукой;
 - круговые движения рук в разных направлениях (вперед, назад, внутрь, наружу) одновременно и поочередно в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах;
 - рывковые движения руками во всех направлениях;
 - Упражнения для плечевого пояса, упражнения для туловища:
 - наклоны туловища в разных направлениях (вперед, вниз, назад, в стороны) в стойке ноги вместе и врозь;
 - круговые движения туловищем;
 - выполнение различных наклонов с увеличением количества повторений движений в одном направлении, удержание поз в различных наклонах (фиксация);
 - наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе;
- Формы контроля: беседа, наблюдение

3. «Специальная физическая подготовка (СФП)»

Практика: Специальная Физическая Подготовка это тренировочный процесс направленный на развитие двигательных качеств и функциональных возможностей организма. Упражнения для развития ловкости, гибкости, равновесия, упражнения на развитие быстроты, силы.

*Освоение и совершенствование выполнения упражнений происходит путем многократных повторений

- упражнения для развития ловкости;
- упражнения для развития гибкости (из седа на полу наклоны вперед, мост из положения лежа, махи ногами вперед, назад, в сторону из положения лежа и стоя, шпагаты, мост из положения стоя);
- упражнения на развитие быстроты, силы (прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение, приседания на двух ногах и на одной, сгибание рук в упоре лежа, подтягивания в висе, поднимание туловища из положения лежа на спине и животе, прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением, поднимание прямых ног из положения лежа до касания пола за головой и лежа на возвышении, поднимание прямых ног в висе на шведской стенке);
- Равновесия:
 - стойка на носках, руки на пояс
 - то же, руки вперед, в стороны, вверх и вниз
 - вертикальное, нога назад (ласточка, цапля)
 - переднее равновесие, нога вперед
 - боковое равновесие
- отжимания в упоре лежа
- прыжки через гимнастическую скамейку
- перекат в группировке

- пережат согнувшись

- пережат согнувшись

Формы контроля: беседа, наблюдение

4. «Акробатические элементы, комбинации элементов»

Практика: кувырок, пережат, прыжок, баланс, равновесие, стойка на руках, стойка на предплечьях, стойка на груди, стойка на голове, стойка на лопатках, колесо, переворот, курбет, рондат, фляк, мексиканка, крокодил, свечка, флажок, угол, высокий угол, спичаг, горизонт, складка, шпагат, мост, закладка, затяжка. Элементы в различных комбинациях.

- кувырок вперед, назад
- колесо
- вальсет - колесо
- переворот вперед, назад
- стойка на голове
- кувырок вперед, назад согнувшись
- стойка - кувырок в группировке
- кувырок назад в стойку на голове
- кувырок назад в стойку на руках
- спичаг из шпагата и цыпленка

Формы контроля: беседа, наблюдение

5. «Акробатические прыжки»

Практика: Пережаты - 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 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.)

- упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах - прыжки в сед, прогнувшись, согнувшись, с поворотом на 180, 360;

- прыжок ноги врозь, в группировку
- прыжок 360
- рондат
- переворот с двух на две

Формы контроля: беседа, наблюдение

6. «Работа в составах (пары, тройки, четверки)»

Практика: Работа в составах предполагает взаимодействие двух или более акробатов. По содержанию и характеру это балансирование (хватыв, основы балансирования, поддержки) и вольтижные (броски, подкидные прыжки, соскоки, полеты с вращением и без, смены поддержек) упражнения.

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

Упражнения в тройках и в четверках состоит из элементов пирамид, бросков, балансов, прыжков и переворотов

Формы контроля: беседа, наблюдение

7. «Групповые композиции»

Практика: Групповые упражнения состоят из различного рода акробатических стоек и поддержек, построение пирамид, смена которых происходит путем перемещения участников, а также “заходов” и “сходов”, создает динамичность действия, позволяет строить фигуры различной степени сложности и выразительности.

- “заходы” и “сходы”

- хваты

- балансирования

- поддержки

- стойки в группах

Формы контроля: беседа, наблюдение

8. «Спортивные игры»

Практика: Включение подвижных игр в тренировочный процесс позволяет учащимся легче воспринимать тренировочную нагрузку, способствует развитию необходимых физических качеств. Игры на скоростное преодоление препятствий (маты, кубы, гимнастические скамейки и т.д.), эстафеты с различными препятствиями, 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.

- Спортивные игры с мячом

- Эстафеты

- Игры со скакалкой

- “Гонка с выбыванием”

- «Пионербол»

- «Лапта»

- мини футбол

- Соревнование по различным видам бега

- Перетягивание каната

Формы контроля: беседа, наблюдение

9. «Контрольные занятия»

Практика:

- Контрольное занятие: тестирование (выполнение нормативов)

Формы контроля: беседа, наблюдение, тестирование

10. «Итоговое занятие»

Практика:

- Итоговое занятие: тестирование (выполнение нормативов)

Формы контроля: беседа, наблюдение, тестирование

**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		Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности ОФП контрольное занятие	3	1	2
		СФП	3	-	3
		ОФП	3	-	3
		Акробатические элементы, комбинации элементов	3	-	3
		Акробатические прыжки	3	-	3
		ОФП	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		СФП	3	-	3
окт		Акробатические элементы, комбинации элементов	3	-	3
		СФП	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		Спортивные игры	3	-	3
		ОФП	3	-	3
		Групповые композиции	3	-	3
		Акробатические прыжки	3	-	3
		Групповые композиции	3	-	3
нояб		Акробатические элементы, комбинации элементов	3	-	3
		Инструктаж по технике безопасности ОФП контрольное занятие	3	1	2
		СФП	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		Групповые композиции	3	-	3
		ОФП	3	-	3
		Спортивные игры	3	-	3
		Акробатические прыжки	3	-	3
дек		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		СФП	3	-	3
		Групповые композиции	3	-	3
		Акробатические прыжки	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		ОФП	3	-	3
		Спортивные игры	3	-	3
		Акробатические элементы, комбинации элементов	3	-	3
янв		ОФП	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		СФП	3	-	3
		Инструктаж по технике безопасности ОФП контрольное занятие	3	1	2
		Спортивные игры	3	-	3
		Акробатические элементы, комбинации элементов	3	-	3

		Акробатические прыжки	3	-	3
		ОФП	3	-	3
фев		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		Групповые композиции	3	-	3
		СФП	3	-	3
		Спортивные игры	3	-	3
		Акробатические элементы, комбинации элементов	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		ОФП	3	-	3
		Групповые композиции	3	-	3
март		Акробатические прыжки	3	-	3
		Групповые композиции	3	-	3
		СФП	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		Акробатические прыжки	3	-	3
		Групповые композиции	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		Акробатические элементы, комбинации элементов	3	-	3
апр		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		Спортивные игры	3	-	3
		СФП	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		Групповые композиции	3	-	3
		Акробатические прыжки	3	-	3
		Спортивные игры	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
май		ОФП	3	-	3
		Акробатические элементы, комбинации элементов	3	-	3
		Работа в составах (пары, тройки, четверки)	3	-	3
		СФП	3	-	3
		Групповые композиции	3	-	3
		Инструктаж по технике безопасности ОФП контрольное занятие	3	1	2
		Спортивные игры	3	-	3
		ОФП	3	-	3
		Итого	216	4	212

Методические и оценочные материалы.

При реализации программы используются методы:

Словесные: объяснения (четкий разбор техники выполнения упражнений или правил игры), беседы (анализ, разбор, обсуждение ошибок; обсуждение достижений после выполнения заданий), педагогическое указание или команда («выше прыжок», «прямая спина», «натянуть носок»)

Наглядные: демонстрация (показ правильного выполнения упражнения педагогом или подготовленным учащимся), просмотр видеоматериалов (просмотр видеозаписи выполнения упражнений учащихся для наглядного исправления ошибок, просмотр видеозаписи эталонного выполнения упражнений и элементов)

Практические: упражнения, тренировочные задания

При реализации программы используются технологии:

Здоровьесберегающие: контроль за функциональным состоянием учащихся, оптимизация нагрузок с учетом возраста и уровня здоровья, обучение навыкам личной гигиены и здорового образа жизни

Личностно-ориентированные: адаптация тренировочного процесса под уровень подготовки конкретного ребенка, выбор посильных нагрузок и построение индивидуальной траектории развития.

Игровые и соревновательные: использование подвижных игр, эстафет, соревнований для повышения мотивации за счет превращения монотонных упражнений в увлекательный процесс

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,	“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

	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. Смолевский В.М., Курысь В.Н. Сложные акробатические прыжки. – М., 1985. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 1987 Компоненты структуры технической подготовки акробатов. // «Теория и практика физической культуры», 2003, № 9 Лисицкая Т.С. «Учебник по художественной гимнастике», Физкультура и спорт, М., 1982	
Тематические, методические пособия, разработки	“Беседы о здоровье” Т.А.Шорыгина, Методическое пособие, 2012 “С физкультурой дружить - здоровым быть” М.Д.Маханева, 2009 Методическое пособие	“Питание спортсменов” О.О.Борисова, Учебно методическое пособие, 2006 “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 родителей		Памятка для родителей по организации правильного режима питания с учетом тренировочного процесса
Материалы по работе с детским коллективом		
Методичка педагогической диагностики коллектива • анкеты • тесты • опросники	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.

• игры • диагностические карты • тематические, авторские, комплексные методики • дневники • Исследования • практикумы		
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		

Информационные источники

Список литературы, рекомендованной педагогам

1. Баскаков В. Свободное тело. М. Институт общегуманитарных исследований, 2001
2. Бауман Н.Э. Искусство жонглирования. Искусство.М.1962
3. Бауман Н.Э. “Эквилибристика”, учебное пособие, Москва, 1963
4. Гришина Ю.И. “Общая физическая подготовка”, Феникс, 2010
5. Гуревич З.Б. О жанрах советского цирка Искусство,М.,1977
6. Дмитриев Ю.А. Цирк в России. От истоков до 2000 года. РОССПЭН,М.2004
7. Доминик Жандо История мирового цирка, Искусство,1984
8. Журнал « В мире цирка и эстрады»
9. Журнал «ЦИРК»
10. Кожевников С.В. Акробатика,Искусство,1984
11. Коркин В.П. Акробатика, М., ФиС,1983
12. Лисицкая Т.С. «Учебник по художественной гимнастике», Физкультура и спорт, М., 1982
13. Лисицкая Т.С. «Гимнастика и танец» Физкультура и спорт, М.,1998.
14. Садовски Е., Болобана В., Масталежа А., Нижниковского Т. «Компоненты структуры технической подготовки акробатов», Теория и практика физической культуры,2003, № 9
15. Собинов Б.,Суворов Н. Акробатические поддержки, М., Искусство,1962
- 16.Хухлаева О.В. «Практические материалы для работы с детьми. Игры, упражнения,сказки.», Генезис, 2025
17. Шнеер А., Славский Р., Маленькая энциклопедия «ЦИРК», М., Советская энциклопедия.1979

18. Шорыгина Т.А. “Беседы о здоровье”, Методическое пособие, 2012

Список литературы, рекомендованный родителям и учащимся в помощь освоения программы

1. Дмитриев Ю.А. «Знаменитости российского цирка», РОССПЭН, М., 2010
2. Борисова О.О. “Питание спортсменов”, Учебно методическое пособие, 2006
3. Журнал «ЦИРК»
4. Журнал « В мире цирка и эстрады»
5. Кириллова Ю.А. “Физкультурные упражнения на свежем воздухе”, Детство-пресс, 2005
6. Казина О.Б., “Веселая физкультура для детей и их родителей”, Академия развития ВКТ, 2008
7. Кондратенко Г.М. « Игры для детей» Институт развития образования Смена, СПб, 2007
8. Маханева М.Д., “С физкультурой дружить - здоровым быть”, Методическое пособие 2009
9. Парфенова И.И., “Самые веселые подвижные игры для детей” , Эксмо-пресс, 2014
10. Харченко Т.Е. “ Бодрящая гимнастика для школьников”, Детство-Пресс, 2015
11. Шорыгина Т.А., “Беседы о здоровье”, Методическое пособие, 2012
12. Яковлева Л.В., Юдина Р.А., “Физическое развитие и здоровье” , Владос, 2014

Оценочные материалы

С целью отслеживания результатов освоения образовательной программы, проводятся следующие виды контроля:

Входной - выявление первичных способностей детей

Текущий (промежуточный) - успешность освоения учащимися программы, при необходимости позволяет внести корректировку в образовательный процесс

Итоговый - показывает результаты освоения программы.

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 с целью уточнения первичных и промежуточных результатов освоения учащимися образовательной программы.

Итоговое занятие проводится 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, контрольные и итоговое 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 компл 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]

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Отдел	Художественный
ФИО педагога	Шемякина А.В.
Название программы	Спортивная акробатика
Направленность	Физкультурно-спортивная
Уровень освоения	Углубленный
Адресат	6-17 лет
Сроки реализации	6 лет
Количество часов по годам обучения	216 часов в год
Цель	Гармоничное развитие учащихся, раскрытие способностей в процессе изучения и овладения навыками спортивной акробатики
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

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА

[illegible]

