КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

ПРИНЯТО
На заседании
педагогического совета
МАУДО ДТД и М
«6» июня 2023 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора МАУДО ДТД и М
_____М.Н. Жижилева

«6» июня 2023 г.

Подписан цифровой подписью: Жижилева Марина Николаевна
DN: OU=И.о. директора, O=МАУДО ДТД и М, CN=Жижилева Марина Николаевна, E=maudtdim@edu.klgd.ru

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Базовая спортивная акробатика»

Возраст обучающихся: 6-11 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Мигунова И.К.,
Педагог дополнительного образования

Калининград 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Разноуровневая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Базовая спортивная акробатика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность.

Здоровье – бесценное достижение не только каждого человека, но и всего общества. Хорошее здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Физическая культура – неотъемлемая часть жизни человека, она занимает важное место в учебе, работе, досуговой деятельности. Занятия физическими упражнениями способствуют развитию у детей умственных способностей, внимания, пространственных представлений, а так же формирует нравственно-волевые качества, настойчивость, выдержку. Особенно актуальным является развитие двигательных качеств.

Спорт – великое богатство человечества: здоровье, сила, красота! Равнодушных к нему нет: одни тренируются и выступают сами, другие «болеют», третьи ценят спорт за мужество, красоту, соперничество. В спорт приходят разными путями: с помощью друзей, школы, кино, телевидения. Дети должны быть ловкими, сильными и смелыми. И в этом им помогут занятия акробатикой. Слово «акробатика» в переводе с греческого означает «поднимающийся вверх». Акробатические упражнения основаны на мастерском владении телом и хорошем развитии мускулатуры. Основу акробатики составляют приемы вращения тела и сохранения равновесий в необычных, разнообразных условиях опоры.

Спортивная акробатика - одно из основных средств физической культуры. Занятия способствуют наиболее успешному решению задач физического развития обучающихся, совершенствованию их двигательных способностей, формированию устойчивых мотивов и потребности в бережном отношении к своему здоровью, а так же акробатические элементы помогают эмоционально-психологически разгрузить организм обучающихся.

Занятия акробатикой оказывает всестороннее влияние на человека, формируя и развивая его двигательные качества. Сильным, гибким, быстрым и ловким становится тот, кто постоянно упражняется в акробатическом искусстве. Элементы акробатики используются в различных видах спорта. Акробатическая подготовка помогает достичь высоких спортивных результатов в любом другом виде спорта. Спортивная акробатика включает в себя групповые, парные, прыжковые упражнения. Большое преимущество акробатики состоит в том, что для занятий его не нужны специально оборудованные спортзалы. Все упражнения можно выполнить на дорожке или матах. Групповые акробатические упражнения широко применяются в цирковом и эстрадном искусстве, в выступлениях на спортивных праздниках и вечерах самодеятельности. Спортивная подготовка в спортивной акробатике – это многолетний организованный процесс.

Разработка данной программы вызвана необходимостью укрепления физического состояния здоровья для всех детей с различной физической подготовкой и расширения их знаний, умений и навыков в сфере акробатически, хореографических элементов, а так же необходима для их психологической разгрузки.Данная программа соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития современных детей.

Отличительные особенности программы

Актуальность программы состоит в том, что наибольшее внимание уделяется укреплению здоровья детей, а так же обучению элементам спортивной акробатики и формированию компетенций в области обеспечения безопасной жизнедеятельности, основ анатомии, хореографии с учетом их психоэмоциональной нагрузки. Рассчитана на 2 года обучения и каждый уровень обучения представлен как цикл, со своими задачами, целями, планом, содержанием и планируемыми результатами.

Программа направлена на укрепление здоровья обучающихся средствами физической культуры и спорта, подготовку и укрепление их физической формы, участие различных мероприятиях, праздниках, концертах и соревнованиях, возможность выполнения юношеских спортивных разрядов.

Учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков обучающихся.

Разработана методика последовательности изучения акробатических элементов – разработаны комплексы подводящих упражнений, к основным элементам акробатики. Комплексы разработаны на основе опыта работы с обучающимися разных возрастов и отобраны по их доступности и эффективности усвоения; разработаны критерии оценки результативности по каждому году обучения.

Адресат программы

Программа предназначена для детей 6 – 11 лет.

В группы набираются все обучающиеся, годные по состоянию здоровья, прошедшие программу «Начальная акробатика», других смежных видов деятельности, а так же дети, желающие получить базовый уровень технической и физической акробатической подготовки.

В группы Первого года обучения *«Фундаментальный»* - принимаются дети, освоившие программу «Начальная акробатика» или вновь прибывшие по соответствующей физической подготовке.

В группы Второго года обучения *«Расширенный»* - принимаются дети, освоившие программу первого года «Фундаментальный уровень» программы «Базовая Акробатика» или вновь прибывшие по соответствующей физической подготовке.

Если приходят заниматься дети, имеющие уровень знаний, умений и навыков, приобретенных в других спортивных коллективах, то они тоже зачисляются в группу по соответствующей физической подготовке.

Группа может состоять из детей одного возраста или быть разновозрастной. Разновозрастные группы имеют свои преимущества перед одновозрастными: младшие учатся у старших, а старшие берут инициативу, подсказывают и помогают младшим, тем самым совершенствуют свои знания.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы – 2 года

На полное освоение программы требуется 288 часов

Формы обучения – очная.

В программе учитывается возможность перехода на дистанционную форму обучения по независящим от сторон обстоятельствам.

Особенности организации образовательного процесса

Условия – наличие медицинской справки о состоянии здоровья. В группы набираются обучающиеся, годные по состоянию здоровья, прошедшие программу начальной акробатики или других смежных видов деятельности, имеющие желание получить техническую и физическую подготовку. Программа объединения предусматривает групповые формы работы с детьми. Зачисление на первый или второй год обучения осуществляется в зависимости от способностей обучающихся. Количество обучающихся с учетом рекомендаций СанПиН.

Первый год обучения - 10 - 12 человек.

Второй год обучения - 10 - 12 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов – 288 часа

Первый год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа – 144 часа

Второй год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа – 144 часа

Педагогическая целесообразность программы обоснована её ориентацией на поддержку каждого воспитанника.

Занятия спортивной акробатикой развивают физические способности, а также смелость, решительность, целеустремленность, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде (коммуникативную, социальную и нравственную компетенции

обучающихся). Акцент в программе делается на всестороннее гармоничное физическое и эстетическое развитие с помощью разнообразных акробатических и хореографических элементов, усложнение учебного материала делается постепенно, с учётом возрастных особенностей.

Особенности детского возраста требуют самого большого внимания к формированию правильной осанки, являющейся значительным фактором нормальной жизнедеятельности организма. Дети отличаются большой потребностью в движениях, если движения разнообразны и чередуются с кратковременным отдыхом, дети долго не утомляются. Естественная потребность детей в движениях, как необходимый фактор роста и развития жизненных функций, должна быть не только удовлетворена, но и использована для воспитания подлинно здоровых, жизнерадостных, инициативных детей.

Актуальность физического воспитания детей раннего возраста в настоящее время неоспорима. Но, несмотря на отработанную систему, педагоги все чаще сталкиваются с нежеланием детей заниматься активной двигательной деятельностью. Причин тому несколько, и одна из них – излишняя загруженность детей и недостаточный учет возрастных особенностей детей. Поэтому общей задачей педагога, является создание эмоционального комфорта для детей.

Проведение занятий акробатикой оказывает большое влияние на желание детей двигаться, особое внимание следует уделять подвижным играм, так как с их помощью тренировочные занятия становятся эмоционально насыщенными и разнообразными. Таким образом, упражнения становятся для ребенка желанными и достижимыми. Начало младшего школьного возраста 7 лет – очередной кризис, связанный с вхождением в роль ученика и адаптацией к школьной жизни. Психическая напряженность детей в этот период не только неприятна, но и вредна, так как порождает неуверенность, чувство беспомощности, страх перед новой деятельностью, тормозит формирование положительной мотивации учения и физической деятельности. Поэтому стоит очень важная задача – снять психологическую напряженность с помощью средств физической культуры, а также путем подбора специальных упражнений акробатики.

В программу по акробатике для обучающихся от 7 до 11 лет включены упражнения всех групп основной гимнастики и акробатики (общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, базовые акробатические упражнения). Помня об осанке, развитии мышечной системы, органов дыхания и кровообращения, необходимо не допускать чрезмерных нагрузок на организм детей. Особое внимание при проведении занятий обращается внимание на индивидуальный подход к детям, нарастание числа повторения упражнений и нагрузки в течение одного занятия к другому. Таким образом, занятие акробатикой является одним из средств физического воспитания и представляет собой совокупность специально подобранных комплексов физических упражнений для воздействия на организм ребенка в целях укрепления здоровья, развития двигательных умений и навыков, физических, эмоциональных, морально – волевых качеств.

Практическая значимость.

Программа «Базовая Акробатика» разработана на основе разноуровневого подхода и предусматривает два уровня сложности:

Первый уровень обучения «Фундаментальный» - этот уровень предполагает закрепление и расширение знаний или знакомство(вновь прибывших обучающихся) с миром спортивных элементов.

Второй уровень обучения «Расширенный» - этот уровень предполагает освоение более сложных акробатических и хореографических элементов.

Возрастные особенности.

Программа адресована детям от 7 до 11 лет.

Возрастные особенности и развитие двигательных способностей детей. Человек растет и развивается с первых дней жизни. Каждый возраст имеет свои характерные особенности.

Младший школьный возраст является благоприятным для развития многих физических способностей. Антропометрические данные мальчиков и девочек в этот период практически одинаковые. Как мальчики, так и девочки к 10 – 11 годам достигают относительно высоких возможностей аэробного энергосбережения мышечной работы. Именно в этом возрасте дети способны к длительному выполнению циклических упражнений умеренной и большой мощности, но в результате высокой подвижности нервной системы преобладают эмоциональные порывы, поэтому не следует увлекаться большими нагрузками и однотипностью упражнений. Выполняемые упражнения в этот период должны быть разнообразны и строиться от простого к сложному, через игру и развитие естественных форм движений. Наиболее интенсивно к 10 – 11 годам развивается скорость одиночного движения, скоростные способности, связанные с взрывной эмоциональностью, и координационные способности, связанные с естественными движениями. Этому способствует сбалансированная и согласованная работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В младшем школьном возрасте легче развить такие качества, как гибкость и ловкость. Развитие гибкости связано с хорошей подвижностью суставов и эластичностью связок. Известно, что качество ловкости окончательно формируется в возрасте от 7 до 11 лет.

Для ребенка характерно овладение частными движениями с последующим их объединением в целостное движение, поэтому нельзя применять раздельное обучение движению. Развитие непосредственно качества ловкости зависит от правильного подхода к обучению с учетом возраста и от развития физических качеств и объема умений и навыков младшего школьника. Силовые возможности в 7 – 11 лет у мальчиков и у девочек одинаковые, они обладают сравнительно низкими показателями мышечной силы. Силовые и особенно изометрические (статические) упражнения вызывают у детей быстрое утомление. В этом периоде дети приспособлены к кратковременным скоростно-силовым упражнениям динамического характера. Однако младших школьников следует постепенно приучать к сохранению статических поз для формирования скелета, при этом большое значение имеет развитие мышц туловища. Упражнения на силу, как правило, нужно выполнять с использованием собственного веса тела: прыжки, лазание, перелезание, ползание, висы, упоры, приседания. Развитие всех физических качеств должно строго фиксироваться, даже незначительное улучшение должно быть отмечено: у ребенка вырабатывается стимул стремления вперед, а равнодушие педагога тормозит процесс развития.

Младший школьный возраст – хороший период для формирования черт личности. В игре ребенок растет и развивается, у него появляется время для творчества и общения в коллективе, идет бурный всплеск эмоций, создается возможность применить полученные умения и навыки на практике, происходит направленная реализация природных ресурсов.

Младший школьный возраст – прекрасная почва для развития организма и формирования психологических черт личности при условии качественной организации занятий с наличием четкого планирования, с учетом роста способностей (индивидуально), с правильной дозировкой нагрузки и своевременной её коррекции.

<u>Цель образовательной программы:</u>

Разностороннее развитие личности ребенка посредством обучения и освоения элементов спортивной акробатики, учитывая особенности ребёнка.

<u>Задачи:</u>

- Укрепление здоровья;
- Обучить общеразвивающим упражнениям на силу ловкость, растяжку, гибкость; основным акробатическим элементам; основам техники акробатических элементов;
- Изучить балансовые и прыжковые элементы акробатики;
- Развитие мотивации к занятиям спорта;

- Развитие основных физических качеств: силы, ловкости, прыгучести, гибкости, выносливости, чувства равновесия.
- Развитие эстетических качеств: выразительности, музыкальности, артистичности.
- Воспитания волевых и нравственных качеств.
- Формирование специальных знаний умений и навыков, необходимых для успешной деятельности и самостоятельных занятий.
- Формировать общечеловеческие ценности

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По итогам обучения ребенок демонстрирует следующие результаты:
- освоил элементы спортивной акробатики;
- укрепил физическое и психологическое здоровье;
- научился общеразвивающим упражнениям, упражнениям на гибкости, растяжку, силу, основным статическим и динамическим элементам;
- приобрел потребность в дальнейшем развитии (саморазвитии).

Механизм оценивания образовательных результатов

Обучающие, освоившие данную программу, выполняют зачетные задания, принимают участие в концертах и показательных выступлениях различного уровня.

Критерии оценки каждого задания по баллам:

5 баллов – высокий уровень,

3-4 балла – средний уровень,

1-2 балла – низкий уровень.

Общая сумма баллов за каждое выполненное задание выявляет общий уровень подготовки обучающихся (четыре задания по каждому году обучения).

ТЕСТ для первого уровня обучения – ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ				
Шкала оценивания (баллы)	**Шпагаты**	**Мост**	**Прыжки на скакалке (количество раз)**	**Отжимания (количество раз)**
1	Шпагат 5-10 см от пола руки в стороны либо на полу	Мост – согнуты руки и ноги, голова может касаться пола	30 прыжков с остановками	3-6
2	Сесть на шпагате криво руки в стороны	Мост – согнуты либо руки, либо ноги	50 прыжков с остановками	7-11
3	Сесть на ровном шпагате по полоске руки в стороны	Мост – прямые руки и ноги	50 прыжков без остановок	12-15
4	Сесть на шпагате с возвышения 10 см. криво	Узкий мост подойти к ногам 50-10 см	100 прыжков с остановками	15-17
5	Сесть на шпагате с возвышения 10 см. ровно	Мост - схватить руками за пятки	100 прыжков без остановок	18-20

Тест для второго уровня обучения – РАСШИРЕННЫЙ УРОВЕНЬ				
Шкала оценивания (баллы)	**Шпагаты**	**Мост**	**Прыжки на скакалке (количество раз)**	**Отжимания (количество раз)**
1	Сесть на ровном	Мост – прямые	50 прыжков без	12-15

	шпагате по полоске руки в стороны	руки и ноги	остановок	
2	Сесть на шпагате с возвышения 10 см. криво	Узкий мост подойти к ногам 50-10 см	100 прыжков с остановками	15-17
3	Сесть на шпагате с возвышения 10 см. ровно	Мост - схватить руками за пятки	100 прыжков без остановок	18-20
4	Сесть на шпагате с возвышения 15 см. ровно	Мост - схватить руками за пятки	100 прыжков без остановок 5 Двойных прыжков	20-25
5	Сесть на шпагате с возвышения 20 см. ровно	Мост - схватить руками за голень	100 прыжков без остановок 10 Двойных прыжков	25-30

Формы подведения итогов реализации программы:

коллективные и индивидуальные показательные выступления обучающихся;

тестирование

анкетирование

диагностика:

а) диагностика уровня обученности (педагогическое наблюдение; методы экспертной оценки педагога)

б) диагностика уровня воспитанности.

Способы проверки результатов

Основными способами проверки результатов усвоения программного материала являются зачеты (тестирование) по изученным упражнениям, выполнение разрядных нормативов, открытые занятия, собеседования по материалам пройденных тем.

Формами подведения итогов реализации программы является зачетное занятие с показательными выступлениями, демонстрация изученных элементов.

Виды физической подготовки

1. Физическая подготовка: *общефизическая подготовка (ОФП) н*аправлена на повышение общей работоспособности, с*пециальная физическая подготовка (СФП)* направлена на развитие специальных физических качеств, с*пециально – двигательная подготовка* направлена на развитие координационных способностей.
2. Техническая подготовка: обучение технике обязательных элементов, хореографическая подготовка – обучение элементам классического танца, композиционная (составление программ)
3. Психологическая подготовка: базовая – (психологическое развитие и обучение), тренировочная – (формирование благоприятного отношения к тренировочным заданиям и нагрузкам), соревновательная (формирование состояния боевой готовности)
4. Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надёжности выступления.

Содержание работы 1 года обучения

1. Укрепление здоровья и гармонического развития форм функций организма занимающегося.
2. Разносторонняя общая физическая подготовка
3. Начальная техническая подготовка освоение подготовительных простейших базовых элементов
4. Начальная хореографическая подготовка
5. Развитие интереса и потребности к регулярным занятиям акробатикой

6. Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1-ый год обучения «ФУДАМНЕНАЛЬНЫЙ»
(144 часа, 4 час в неделю)

№ п/п	*Разделы*	*Количества часов*		
		Теория	*Практика*	*Всего*
1	Вводное занятие	0,5	1,5	2
2	Основные термины и понятия акробатики Краткие сведения о строении и функциях организма	4	-	4
3	Общеразвивающие упражнения	1	20	21
4	Хореографическая подготовка:			
	- упражнения для головы, туловища, позиции рук и ног, техника волн	0,5	6,0	6,5
	- галопы, прыжки, связки, композиции	0,5	6,0	6,5
5	Общефизическая подготовка	1	19	20
6	Специальная физическая подготовка (СФП) Акробатические элементы:			
	Статические элементы	1	24	25
	- Упражнения на растяжку	0,5	9,5	10
	- Упражнения на гибкость	0,5	9,5	10
	- Равновесия	0,5	9,5	10
	Прыжковые элементы	1	26	27
7	Итоговая аттестация		2	2
	Итого:	11	125	***144***

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
группы 1-го уровня «Фундаментальный»
1 год обучения (4 часа в неделю)

№ заня-тия	Раздел. Тема занятий	Разбивка часов		Общее кол-во часов
		Тео-рия	Прак-тика	
1	Техника безопасности и правила поведения. Разминка в движении. Бег, ходьба, галопы, махи, подскоки. Растяжка: шпагаты, мосты. Кувырки - вперед, назад в группировке.Упражнения на мышцы пресса.	1	1	2 часа
2	Повторение: Техники безопасности. Разминка на месте ОРУ. Прыжки на оной ноге, на двух ногах, верх, вперед. Шпагаты, складки ноги вместе, врозь. Мосты по стене, лёжа, берёзки, корзиночки. Равновесия. Упражнения на мышцы спины.	0.2	1.8	2 часа
3	Разминка в движении. Бег, ходьба. Шпагаты. Выворoты в мост. Повторение кувырков вперед, назад в группировке, кувырки. Упражнения на мышцы ног.	0.2	1.8	2 часа

4	Разминка на месте ОРУ. Упражнения на гибкость: выворoты в мост - вправо, влево, шпагаты. Кувырки вперед, назад с прямых ног. Стойки на голове, на руках животом к стене. Упражнения на мышцы рук.	0.2	1.8	2 часа
5	Разминка. Растяжка. Равновесия: «Флажок», «Ласточка». Берёзка, корзиночка. Стойки на голове с согнутыми ногам и с прямыми. Стойки на руках у стены – спиной к стене. Упражнения на мышцы пресса.	0.2	1.8	2 часа
6	Разминка на месте ОРУ. Шпагаты, складки ноги вместе, врозь. Мосты по стене, лёжа, мост стоя. Повторение кувырков в позы - кувырка в звёздочку, складочку, на колено и др. Упражнения на мышцы спины.	0.2	1.8	2 часа
7	Разминка в движении. Бег, ходьба. Шпагаты, складки. Выворoты в мост. Уголки ноги вместе, ноги врозь. Упражнения на мышцы ног.	0.2	1.8	2 часа
8	Разминка на месте ОРУ. Повторение выворoтов в мосты вправо, влево, ходьба в мосте, шпагаты. Стойки на руках и на голове у стены, без стены стойки на голове «Поплавок». Упражнения на мышцы рук.	0.2	1.8	2 часа
9	Бег, ходьба, галопы, прыжки. Шпагаты, мосты. Кувырки вперед и назад, в позы. Колесо, колесо с приставлением, колесо с подскока.Упражнения на мышцы пресса.	0.2	1.8	2 часа
10	Ходьба, бег, галопы, наклоны, махи. Выворoты в мост - вправо, влево, повторение шпагатов. Уголки ноги вместе, ноги врозь. Переворот вперед на две ноги. Упражнения на мышцы спины.	0.2	1.8	2 часа
11	Разминка в движении. Бег, ходьба. Закрепление выворoтов в мост - вправо, влево, повторение шпагатов. Повторение стоек на голове без стены. Упражнения на мышцы рук.	0.2	1.8	2 часа
12	ОРУ. Шпагаты. Упражнения на гибкость. Кувырки, рондаты, курбеты. Переворот вперед на две ноги. Упражнения на мышцы ног.	0.2	1.8	2 часа
13	Ходьба, бег, ОРУ. Повторение стойки на руках у стены (животом, спиной) и стойки на голове без стены. Упражнения на мышцы пресса.	0.2	1.8	2 часа
14	Ходьба, бег, ОРУ. Кувырки в позы. Колесо с подскока. Кувырок подскок колесо, рондаты. Упражнения на мышцы спины.	0.2	1.8	2 часа
15	ОРУ. Хореографические прыжки: прогнувшись, козлик, ножницы. Кувырки, перевороты, рондаты. Упражнения на мышцы ног.	0.2	1.8	2 часа
16	Ходьба, бег, ОРУ. Повторение равновесия «Фронтальное», «Ласточка». Стойки на руках махом, стойки на голове с прямыми ногами, стойки на голове. Упражнения на мышцы пресса.	0.2	1.8	2 часа
17	Ходьба, бег, ОРУ. Шпагаты, мосты. Уголки ноги вместе, ноги врозь. Кувырки. «Колеса» на правую и левую ногу, колесо с колена на колено, с подскока. Упражнения на мышцы спины.	0.2	1.8	2 часа
18	ОРУ. Мосты: лежа, стоя, на коленях. Равновесия «фронтальное», «ласточка». Хореографические прыжки. Отходы на фляк. Упражнения на мышцы рук.	0.2	1.8	2 часа
19	Разминка в движении. Бег, ходьба. Повторение «Колес» на правую и левую ногу, колесо с колена на колено. Стойки на	0.2	1.8	2 часа

	голове. Мосты. Упражнения на мышцы пресса.			
20	Ходьба, бег, ОРУ. Шпагаты, мосты. Уголки ноги вместе, ноги врозь. «Колеса» на правую и левую ногу, рондаты. Упражнения на мышцы спины.	0.2	1.8	2 часа
21	Разминка в движении. Бег, ходьба. Хореографические прыжки: прогнувшись, козлик, ножницы. Кувырки.Упражнения на мышцы рук.	0.2	1.8	2 часа
22	Ходьба, бег, ОРУ. Равновесия «фронтальное», «ласточка». Колёса на правую и левую ногу, колесо с коленки на колено, кувырок подскок колесо, рондаты. Упражнения на мышцы ног.	0.2	1.8	2 часа
23	Разминка в движении. Бег, ходьба. Шпагаты. Стоки на голове, на руках у стены, без стены (страховка). Переворот вперед на две ноги. Упражнения на мышцы спины.	0.2	1.8	2 часа
24	Бег, ходьба. Шпагаты с возвышения, складки, мосты, выворотьі в мост. Стойка на руках махом, стойка на голове. Упражнения на мышцы рук.	0.2	1.8	2 часа
25	ОРУ. Растяжка. Мосты стоя. Кувырки. Колёсо на правую и левую ногу, колесо с приставлением, рондаты. Упражнения на мышцы пресса.	0.2	1.8	2 часа
26	Бег, ходьба. Шпагаты с возышения, складки, мосты, выворотьі в мост. Уголки ноги вместе, ноги врозь. Стойка на руках махом, стойка на голове. Упражнения на мышцы ног.	0.2	1.8	2 часа
27	Техника безопасности, правила поведения возле водоёмов в зимнее время. Ходьба, бег, ОРУ. Кувырки в позы. «Колеса» на правую и левую ногу, колесо с приставлением, рондат.Упражнения на мышцы спины.	0.2	1.8	2 часа
28	ОРУ. Мост стоя, колёса на правую и левую ногу, стойка на руках махом, стойка на голове, переворот на 2 ноги. Упражнения на мышцы рук.	0.2	1.8	2 часа
29	Ходьба, бег, ОРУ. Хореографические прыжки «Козлик», «Ножницы», шаг наскок - прыжок полушпагат. Равновесия «фронтальное», «ласточка». Упражнения на мышцы пресса.	0.2	1.8	2 часа
30	Разминка в движении. Бег, ходьба. Повторение шпагатов, складок, мостов, выворотов в мост, стойка на руках махом, стойка на голове. Упражнения на мышцы спины.	0.2	1.8	2 часа
31	ОРУ. Растяжка. Мосты. Уголки ноги вместе, ноги врозь. Переворот на 2 ноги. Разучиваем переворот на 1 ногу. Упражнения на мышцы ног.	0.2	1.8	2 часа
32	Разминка в движении. Бег, ходьба. Шпагаты, складок, мостов, выворотов в мост, стойка на руках махом, стойка на голове, кувырок на колено – разъехаться в шпагат. Разучиваем переворот на 1 ногу. Упражнения на мышцы рук.	0.2	1.8	2 часа
33	Ходьба, бег, ОРУ. «Колеса» на правую и левую ногу, переворот на 2 ног. Разучиваем переворот на 1 ногу. Упражнения на мышцы ног.	0.2	1.8	2 часа
34	ОРУ. Моста стоя, колёса на правую и левую ногу, стойка на руках махом, стойка на голове, переворот на 2 ноги и на 1-у ногу. Упражнения на мышцы спины.	0.2	1.8	2 часа
35	ОРУ. Повторение шпагатов, складок, мостов, выворотов в мост, стойка на руках махом, стойка на голове, кувырок на колено – разъехаться в шпагат. Упражнения на мышцы рук.	0.2	1.8	2 часа
36	Ходьба, бег, ОРУ. Шпагаты. Мосты. Уголки ноги вместе, ноги	0.2	1.8	2 часа

	врозь. «Колеса» на правую и левую ногу, переворот на 2 ноги, на 1 ногу. Упражнения на мышцы пресса.			
37	ОРУ. Хореографические прыжки «Козлик», «Ножницы», шаг наскок - прыжок полушпагат, прыжок 360. Кувырок вперед в группировке, кувырок назад в группировке, колесо, рондаты, перевороты. Упражнения на мышцы ног.	0.2	1.8	2 часа
38	Разминка в движении. Бег, ходьба. Повторение шпагатов, складок, мостов, выворотов в мост, стойка на руках махом, стойка на голове. Упражнения на мышцы спины.	0.2	1.8	2 часа
39	Ходьба, бег, ОРУ. Кувырки. «Колеса» на правую и левую ногу. Повторение переворотов на 1-у и на 2-е ноги. Упражнения на мышцы пресса.	0.2	1.8	2 часа
40	Разминка. Прыжки в длину, приземление с возвышения. Стойки на голове и на руках, переворот на 2 ноги. Шаг – наскок – 360, кувырок в группировке – прыжок прогнувшись, равновесие - ласточка, выворoты в мост. Упражнения на мышцы ног.	0.2	1.8	2 часа
41	ОРУ. Шпагаты с возвышения, складки. Уголки ноги вместе, ноги врозь. Мосты, выворoты в мост. Стойка на руках махом, стойка на голове. Упражнения на мышцы спины.	0.2	1.8	2 часа
42	Ходьба, бег, ОРУ. «Колеса» на правую и левую ногу. Повторение переворотов. Упражнения на мышцы пресса.	0.2	1.8	2 часа
43	Прыжки в длину, приземление с возвышения. Стойки на голове и на руках. Повторение переворота на 2 ноги. Шаг – наскок – 360, кувырок в группировке – прыжок прогнувшись, равновесие - ласточка, выворoты в мост. Упражнения на мышцы рук.	0.2	1.8	2 часа
44	Разминка в движении. Бег, ходьба. Растяжка, шпагаты с возвышения, складки Хореографические прыжки «Козлик», «Ножницы», шаг наскок - прыжок полушпагат. Упражнения на мышцы ног.	0.2	1.8	2 часа
45	Ходьба, бег, ОРУ. «Колеса» на правую и левую ногу, кувырки. Отходы на фляк. Упражнения на мышцы спины.	0.2	1.8	2 часа
46	ОРУ. Хореографические прыжки: прыжок прогнувшись, прыжок – шаг «ножницы», прыжок 360. Кувырки в позы. Колесо, рондаты, перевороты, колесо с коленки на колено, стойка – кувырок. Упражнения на мышцы пресса.	0.2	1.8	2 часа
47	Разминка в движении. Бег, ходьба. Растяжка. Мосты, выворoты в мост. Уголки ноги вместе, ноги врозь. Стойка на руках махом, стойка на голове. Упражнения на мышцы спины.	0.2	1.8	2 часа
48	Отработка кувырков вперед и назад (в различные позы). Колеса на правую и левую ногу. Рондаты. Акробатические связки. Упражнения на мышцы рук.	0.2	1.8	2 часа
49	ОРУ. Хореографические прыжки: прыжок прогнувшись, прыжок – шаг «ножницы», прыжок 360. Кувырки в позы. Колесо, рондаты, перевороты, колесо с коленки на колено, стойка – кувырок. Упражнения на мышцы ног.	0.2	1.8	2 часа
50	Ходьба, бег, ОРУ. «Колеса» на правую и левую ногу. Повторение акробатических элементов: шпагатов, кувырков, мостов, стоек, складок. Рондат с шага, курбет. Упражнения на мышцы пресса.	0.2	1.8	2 часа
51	Разминка в движении. Бег, ходьба. Шпагаты, складки, мосты,	0.2	1.8	2 часа

	выворотов в мост. Стойка на руках махом, стойка на голове. Упражнения на мышцы рук.			
52	Разминка в движении. Бег, ходьба. Шпагаты, складки, мосты, выворотов в мост. Хореографические прыжки «Козлик», «Ножницы», шаг наскок - прыжок полушпагат. Фронтальное равновесие на правую левую ногу. Упражнения на мышцы спины.	0.2	1.8	2 часа
53	ОРУ. Шпагаты, складок, мостов, выворотов в мост. Уголки ноги вместе, ноги врозь. Стойка на руках махом, стойка на голове. «Колеса» на правую и левую ногу. Упражнения на мышцы ног.	0.2	1.8	2 часа
54	Ходьба, бег, ОРУ. Шпагаты. Мосты. Акробатические элементы: кувырки, колеса, рондаты, перевороты. Упражнения на мышцы рук.	0.2	1.8	2 часа
55	Правила поведения возле водоёмов в зимнее время. Повторение ронтада с шага, курбета, переворот на 2-х ногах, на 1-й ноге, повторение колёс, колёс с подскока. Упражнения на мышцы спины.	0.2	1.8	2 часа
56	ОРУ. Шпагаты, складки. Мосты, выворотов в мост, стойка на руках махом, стойка на голове. Фронтальное равновесия на правую левую ногу. Ррондат с шага. Упражнения на мышцы пресса.	0.2	1.8	2 часа
57	Ходьба, бег, ОРУ. Уголки ноги вместе, ноги врозь. «Колеса» на правую и левую ногу. Акробатика - отработка кувырков. Упражнения на мышцы ног.	0.2	1.8	2 часа
58	ОРУ. Прыжок 360 прыжок – шаг «ножницы»., кувырок вперед в группировке, кувырок назад в группировке, колесо, рондаты, перевороты, колесо с коленки на колено, стойка - кувырок, Упражнения на мышцы рук.	0.2	1.8	2 часа
59	Разминка в движении. Бег, ходьба. Повторение шпагатов, складок, мостов, выворотов в мост, стойка на руках махом, стойка на голове. Упражнения на мышцы спины.	0.2	1.8	2 часа
60	Ходьба, бег, ОРУ. «Колеса» на правую и левую ногу. Уголки ноги вместе, ноги врозь. Упражнения на мышцы пресса.	0.2	1.8	2 часа
61	Разминка в движении. Бег, ходьба. Отработка кувырков. Повторение фронтального равновесия, шпагата, складки. Стойка на руках, стойка на голове. Закрепление курбет – отскок – кувырок назад. Упражнения на мышцы ног.	0.1	1.8	2 часа
62	Ходьба, бег, ОРУ. «Колеса» на правую и левую ногу Повторение шпагатов, складок, мостов, выворотов в мост, стойка на руках махом, стойка на голове. Отскоки на сальто вперёд. Упражнения на мышцы рук.	0.1	1.8	2 часа
63	Разминка в движении. Бег, ходьба. Хореографические прыжки «Козлик», «Ножницы», 360, шаг наскок - прыжок полушпагат. Фронтальное равновесие на правую левую ног. Упражнения на мышцы пресса.	0.1	1.8	2 часа
64	Ходьба, бег, ОРУ. Растяжка. Мосты. Стойки у стены без стены. Перевороты вперед, назад. Упражнения на мышцы спины.	0.1	1.8	2 часа
65	Разминка в движении. Бег, ходьба. Повторение шпагатов, складок, мостов, выворотов в мост, стойка на руках махом, стойка на голове. «Колеса» на правую и левую ногу. Упражнения на мышцы рук.	0.1	1.9	2 часа

66	Ходьба, бег, ОРУ. Шпагаты, мосты. Стойки у стены без стены. Уголки ноги вместе, ноги врозь. Упражнения на мышцы ног.	0.1	1.9	2 часа
67	ОРУ. Прыжок 360, кувырок вперед в группировке, кувырок назад в группировке, колесо, рондаты, перевороты, стойка на рука махом. Упражнения на мышцы пресса.	0.1	1.9	2 часа
68	Разминка в движении. Бег, ходьба. Повторение шпагатов, складок, мостов, выворотов в мост, стойка на руках махом, стойка на голове. Упражнения на мышцы спины.	0.1	1.9	2 часа
69	Ходьба, бег, ОРУ. «Колеса» на правую и левую ногу. Уголки ноги вместе, ноги врозь. Перевороты вперед, назад. Упражнения на мышцы рук.	0.1	1.9	2 часа
70	Рондат с подскока. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки в длину, спрыгивание с возвышения. Колесо – прыжок 360 – кувырок вперед в группировке – козлик - кувырок назад в группировке – стойка на рука махом. Упражнения на мышцы пресса.	0.1	1.9	2 часа
71	Разминка в движении. Бег, ходьба. Повторение шпагатов, складок, мостов, выворотов в мост, стойка на руках махом, стойка на голове. Упражнения на мышцы ног.	0.1	1.9	2 часа
72	Ходьба, бег, ОРУ. «Колеса» на правую и левую ногу. Уголки ноги вместе, ноги врозь. Рондаты. Перевороты. Упражнения на мышцы спины.	0.1	1.9	2 часа
	ИТОГО	14	130	**144 ч.**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 уровень «ФУДМЕНТИАЛЬНЫЙ»

(144 часа, 4часа в неделю)

1. Вводное занятие. История развития акробатики. Знакомство с учебным планом, целями, задачами. Требования и П.Т.Б. на занятиях. Правила поведения в учреждении.

2. Основные термины и понятия акробатики. Ни один вид спорта не нуждается в специальной терминологии, как акробатика и гимнастика. Без этих знаний невозможно выполнение элементов. *Основные термины*: исходное положение стойка; упор; шпагат; мост; перекат; группировка; кувырок; переворот; колесо.

Краткие сведения о строении и функциях организма. Строение организма. Правильная осанка. Мышцы. Влияние физических упражнений на организм. Закаливание.

3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения, которые выполняют вначале занятия для разминки мышц рук, ног, шейного и поясничного отдела позвоночника. (см. комплекс №1)

4. Хореография. Понятия основных элементов хореографии. Система упражнений и методов их воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры воспитанников. Позиции рук, ног, постановка корпуса.

- *Упражнения для усвоения движения головой:* наклоны вперёд, назад, в стороны; повороты направо, налево*;* дугообразные движения*;* круговые движения.
- *Упражнения для рук и плечевого пояса:* поднимание плеч вверх, вниз, одновременно, поочерёдно; выведение плеч вперёд, назад, поочерёдно*;* круговые движения плечами: одновременно, поочерёдно, в сочетании с поворотами, наклонами головы, приседом.
- *Упражнения для туловища:* движение грудкой вправо, влево, вперёд, назад; движение тазом вперёд, назад, круговые движения.
- *Позиции рук (1-3)*
- *Позиции ног (1-4)*

- *Техника волн*
- *Прыжки:* подскоки, высокие маховые, прыжки шагом
- *Акробатические композиции.*Теоретические основы составления акробатической композиции. Взаимосвязь акробатики с хореографией. Подбор музыкальных фонограмм. Групповые упражнения под музыку, включающие в себя хореографические элементы и элементы прыжковой акробатики.

5. Общефизическая подготовка. Упражнения для физического развития организма в целом. Включает в себя подвижные игры, легкоатлетические упражнения (бег, прыжки), упражнения на развития силы мышц спины, рук, ног.

6. Специальная физическая подготовка (СФП)).

Общие принципы упражнений на гибкость и пластику, их роль в общей акробатической подготовке.

Статические элементы:

различные виды растяжки
- правый шпагат
- левый шпагат
- поперечный шпагат
- наклоны из различных положений
- стойка на лопатках
- стойка на голове
- стойка на руках
- «мост» из положения, лёжа и стоя
- стойка на предплечьях

Прыжковая акробатика – основные элементы, которые должен освоить ученик. Для выполнения каждого элемента необходим инструктаж по технике его выполнения.

- перекаты вправо, влево
- перекаты вперёд, назад
- кувырки вперёд и назад
- перевороты вперед на две ноги на одну ногу, назад
- переворот боком (колесо)
- рондат
- акробатические связки

Назначение и общие принципы вестибулярной подготовки: упражнения в равновесии; равновесие правое, левое, боковое (ласточка)

К концу первого года обучения воспитанник должен

Знать:

1. Основные термины и понятия*: исходное положение, упор, стойка, шпагат, мост, перекат, кувырок, группировка, колесо, перекат*.
2. Правила техники безопасности на занятиях, первая помощь притравмах и ушибах, причина травм и их профилактика.

Освоить:

1. Выполнение общеразвивающих упражнений.
2. Силовые упражнения с собственным весом.
3. Прыжки на одной и двух ногах.
4. Прыжки со скакалкой.
5. Пружинистые наклоны из различных положений.
6. Акробатические элементы: *перекат, кувырок вперед, кувырокназад, стойке на лопатках, мост, переворот боком (колесо*), стойка кувырок, *перекидка (переворот)впред на две ноги и на одну ногу.*

<u>УЧЕБНЫЙ ПЛАН</u>

2-ый год обучения «РАСШИРЕННЫЙ»

(144 часа, 4 час в неделю)

№	Разделы	Количества часов		
		теория	прак-тика	Всего
1	Вводное занятие	0,5	1,5	2
2	Основные термины и понятия акробатики Краткие сведения о строении и функциях организма Помощь пи травмах и ушибах.	4	-	4
3	Общеразвивающие упражнения	1	19	20
4	Хореографическая подготовка:			
	- упражнения для головы, туловища, позиции рук и ног, техника волн	0,5	6,0	6,5
	- галопы, прыжки, связки, композиции	0,5	6,0	6,5
5	Общефизическая подготовка	1	17	18
6	Специальная физическая подготовка (СФП) Акробатические элементы:			
	Статические элементы	1	20	21
	- Упражнения на растяжку	0,5	9,5	10
	- Упражнения на гибкость	0,5	9,5	10
	- Равновесия	0,5	9,5	10
	Прыжковые элементы	1	29	30
7	Итоговая аттестация		2	2
	Итого:	11	129	***144***

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
группы 2-го уровня «Расширенный»
2 год обучения (4 часа в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
***2 уровень*«РАСШИРЕННЫЙ»**
(144 часа, 4часа в неделю)

1. Вводное занятие. История развития акробатики. Знакомство с учебным планом, целями, задачами. Правила Т.Б. на занятиях. Правила поведения в учреждении.

2. Краткие сведения о строении и функциях организма. Строение организма. Мышцы. Влияние физических упражнений на организм. Причина травм и их профилактика. Первая помощь при травмах и ушибах.

Основные термины и понятия. Ни один вид спорта не нуждается в специальной терминологии, как акробатика и гимнастика.

Основные термины: стойка упор
мост кувырок
переворот захват
рондад курбет,
пирамида поддержка.

3. Общеразвивающие упражнения. Упражнения, которые выполняют вначале занятия, для разминки мышц и суставов рук, ног, шейного и поясничного отдела 1позвоночника. Упражнения могут выполняться как с предметами (мяч, скакалка, гимнастическая палка), так и без предметов.

4. Хореографическая подготовка. Понятие основных элементов хореографии. Позиция рук, ног, постановка корпуса. Коррекция движении рук и ног, правильность и четкость выполнения каждого элемента:

Позиции рук(1-3)
Позиции ног(1-4)
Основы техники волн
Основы техники взмахов
Прыжки (подскоки, высоки прыжки, прыжок шагом, и т.д.)
Повороты.

5. Общефизическая подготовка (ОФП).

Упражнения для физического развития организма в целом. Включают в себя:

подвижные игры
эстафеты
бег на выносливость и на время
разнообразные прыжки
упражнения с отягощением
упражнения с собственным весом.

Назначение и общее принципы вестибулярно-координационной подготовки: упражнения в равновесии*;* равновесие правое, левое, боковое (ласточка)*;* стойка на предплечьях*;* стойка на руках*;* балансировка.

6. Специальная физическая подготовка.

Общие принципы упражнений на гибкость, растяжку и пластику, их роль в общей акробатической подготовке.

Прыжковая акробатика – основные элементы, которые должен освоить каждый ученик. Для выполнения каждого нового элемента, необходим инструктаж по технике его выполнения

Парно-групповая акробатика – отдельный самостоятельный вид в акробатике, требующий большой подготовки.

Требования к уровню подготовки

К концу второго года обучения воспитанник должен

Знать:

1. Причину травм и их профилактику. Оказание первой помощи при травмах.
2. Основные понятия: *переворот, рондад, пирамида, захват,курбет, поддержка.*

Освоить:

1. Растяжку на все группы мышц.
2. Прыжки через скакалку на выносливость.

3. Упражнения с отягощение и собственным весом.
4. Упражнения в равновесии.
5. Акробатические элементы: *«мост» из положения стоя,, перекидка на две ноги, на одну ногу, перекидка назад, рондат, фляк, сальто вперед.*
6. Пирамиды вдвоем

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методы обучения

- Словесный - с его помощью решаются различные задачи: описание техники выполнения движения, постановка задач, анализ результатов и т.д.
- Метод наглядности – помогает создать представление об упражнении, уточнить отдельные элементы, обратить внимание на допущенные ошибки, посмотреть теле- или видео материал.
- Метод целостного разучивания – подразумевает разучивание движения или упражнения в целом.
- Метод расчлененного разучивания – заключается в выделении отдельных частей и элементов, техники их выполнения, освоение каждого из них с последующим соединением.
- Метод изменения условий обучения (игровой и соревновательный) – основан на элементах соперничества воспитанников между собой.
- Метод стимулирования – побудить интерес к выполнению сложных упражнений.
- Метод контроля и коррекции – взаимоконтроль, самоконтроль, экспертный контроль.

Формы обучения

- Беседа
- Лекция
- Объяснение
- Показ
- Тренировка
- Игра
- соревнование
- Тестирование
- Работа с документальной информацией
- Праздники

Средства обучения

- ***Дидактические***: тематическая литература, справочник по терминологии, таблица по определению уровня физ. подготовки, схемы последовательности выполнения упражнения.
- ***Материально-технические:*** спортивный зал, зеркальная стена, музыкальная аппаратура, гимнастические маты, коврики, тренажеры, обручи, скакалки, гимнастические палки.

Методы обучения и тренировки

Методы, применяемые в процессе обучения, удобнее рассматривать применительно к каждому этапу обучения.

Первый этап — ознакомление с разучиваемым упражнением. Здесь используют рассказ, показ и объяснение. Личный показ педагог дополняет демонстрацией наглядных пособий: кинограмм, видеозаписей и т. д. Показ необходимо чередовать с объяснениями. Пробные попытки воспитанников формируют первые двигательные ощущения.

Второй этап — изучение упражнения в упрощенных условиях. Успех обучения на данном этапе во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по

своей структуре они должны быть близки к изучаемому упражнению и посильны для воспитанников. При разучивании простых упражнений их выполняют в целом. При разучивании сложных по структуре упражнений их разделяют на составные части, выделяя основное звено. По возможности, надо быстрее подвести воспитанников к выполнению упражнения в целом. На этой стадии обучения используются методы управления (команды, распоряжение, зрительные и слуховые сигналы, зрительные ориентиры, технические средства и т. д.), двигательной наглядности (непосредственная помощь педагога, применение вспомогательного оборудования).

Третий этап — изучение движения в усложненных условиях. Здесь применяются: повторный метод, метод усложнений условий выполняемого упражнения, круговая тренировка. Повторный метод на этом этапе является основным. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление умений и навыков. С целью формирования гибкого навыка повторное выполнение предполагает изменение условий (постепенное усложнение) выполняемого упражнения, включая выполнение его на фоне утомления.

Четвертый этап предполагает закрепление правильного выполнения упражнения. Здесь используется метод анализа выполнения движения, игровой и соревновательный методы. Изучение каждого упражнения предполагает обязательное закрепление его в усложненных условиях. Высшим уровнем закрепления навыка является соревнование.

Структура занятий

В занятии выделяют *вводно-подготовительную, основную* и *заключительную* части.

Каждая часть решает определённые задачи, в соответствии с которыми подбираются упражнения и задания.

Вводно-подготовительная часть занятия обеспечивает общую и специальную подготовку организма к повышенной нагрузке, к выполнению более сложных упражнений, которые планируются в основной части занятия. Смысл этой части заключается в подготовке мышц, связок и суставов костной, дыхательной и центральной нервной систем к более активной работе. Специальная подготовка необходима и для того, чтобы настроить организм на согласованную деятельность всех функциональных систем и органов. Это важно, в частности, потому, что нервная система ребёнка к началу основной части занятия должна находиться в состоянии оптимальной возбудимости. Вводно-подготовительная часть включает в себя:

-Постановку цели и задач занятия
- Теоретические сведения
- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

Основная часть – одна из самых интенсивных по нагрузке и самая длительная по времени часть занятия. Содержание этой части составляют изучение и совершенствование технических и тактических приемов.

Заключительная часть необходима для приведения организма ребёнка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение и подвести итоги занятия. Для решения этих задач необходимо снизить физическую нагрузку (можно использовать элементы ходьбы, общеукрепляющие упражнения, игры спокойного характера).

Содержание вводно-подготовительной и заключительной частей зависит в большей степени от задач и содержания.

Подготовка педагога к занятию

Заблаговременная подготовка педагога к занятию в значительной степени предопределяет успех в решении намеченных задач. Педагог подбирает акробатические элементы в соответствии с подготовленностью детей, определяет последовательность их выполнения, продумывает методику проведения (организация детей, дозировка упражнений, приемы обучения, музыкальное сопровождение). Важно предусмотреть

комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Нужно заранее подготовить помещение для занятия: проверить прочность физического оборудования, подобрать инвентарь, разместить его. Перед занятием надо проследить, чтобы помещение было проветрено и произведена влажная уборка.

Методика проведения занятия по спортивной акробатике

Успешное решение учебно-воспитательных задач во многом зависит от выбора рационального способа организации детей на занятии. При фронтальном способе организации все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Фронтальный способ обеспечивает постоянное взаимодействие педагога и детей, создание дидактически наилучших условий для решения всех задач. Одновременное выполнение упражнений повышает физическую нагрузку, способствует закреплению двигательных навыков, развитию физических качеств. Вместе с тем дети приучаются к коллективному выполнению упражнений. Недостаток этого способа заключается в том, что затрудняется индивидуальный подход к каждому ребенку. При групповом способе группу делят на несколько подгрупп (2-3 чел.), и каждая получает отдельное задание. (Например, одна группа ходит по гимнастической скамейке, другая выполняет упражнения с мячом, третья – пролезает через обруч. После того, как дети выполнят несколько раз упражнение, подгруппы меняются местами. Смена происходит 3 раза. Таким образом, каждая подгруппа успевает позаниматься всеми видами упражнений. Педагог находится там, где больше нужна его помощь, где требуется страховка.

В подгруппе назначается старший, который следит за правильностью действий своих подопечных и за соблюдением порядка. У группового способа есть и недостатки: ограничены возможности педагога контролировать выполнение упражнений всеми детьми, оказывать им помощь, поправлять их ошибки. Кроме того, физическая нагрузка увеличивается незначительно, потому что одновременно могут выполнять упражнение только по одному из каждой подгруппы, остальные же дети вынуждены ждать своей очереди. Групповой способ используется тогда, когда ставится задача развить у детей умение заниматься самостоятельно.

При индивидуальном способе каждый ребенок делает упражнение по очереди, а педагог проверяет качество выполнения и дает соответствующие указания (особенно это важно при разучивании упражнений). Остальные дети наблюдают за исполнителем и отмечают как положительные стороны, так и недостатки. Этот способ применяется главным образом тогда, когда требуется страховка.

Виды деятельности

Каждый раз, идя к детям, надо нести новый замысел предстоящего занятия, использовать различные виды деятельности.

- Типичное занятие.
- Игровое занятие.
- Круговая тренировка.
- Самостоятельное занятие.
- Комбинированное занятие.
- Соревновательное занятие.

1. **Типичное занятие:** вводная часть; основная часть; заключительная часть.
2. **Игровое занятие.** Профессор П.Ф. Лесгафт писал: «Игра есть упражнение, при посредстве которого ребенок готовится к жизни». Игровые упражнения дают возможность в непринужденной обстановке выполнить какое-либо упражнение, закрепить пройденное на предыдущих занятиях или подвести к более прочному освоению программного материала. Игры оказывают благоприятное влияние на эмоциональный настрой детей, способствуют воспитанию и проявлению таких качеств, как решительность, мужество, смелость, организованность, ответственность. В играх

закрепляются навыки движений, которые становятся более точными, координированными. Педагог приучает детей играть дружно, не ссориться, подчинять свои желания общим для всех правилам игры, воспитывает навыки культурного поведения в коллективе. Так, когда «ловишка» дотронется до одного из бегущих, то как бы последнему не хотелось продолжать игру, он обязан отойти в сторону.

Игры детей младшего школьного возраста построены на основных движениях - беге, прыжках, лазании. К детям предъявляются требований в отношении качества движений, правильности и точности их выполнения. Например, нужно идти по кругу, не нарушая формы круга, легко бегать («мышеловка», «ловля бабочек»). Выполнение правил требует от детей торможения, выдержки, сосредоточенности внимания, наблюдательности, ловкости. После проведения игрового занятия подводятся итоги: отмечаются те, кто правильно выполнял движения, проявлял ловкость, быстроту, смекалку, сообразительность, соблюдал правила, выручал товарищей.

Подведение итогов игрового занятия должно проходить в занимательной форме, чтобы вызвать желание в следующий раз добиться еще лучших результатов.

3. **Круговая тренировка.** Круговая тренировка - это такая тренировка, когда задания выполняются поточным способом небольшими группами по два-три ребенка. Время выполнения каждого упражнения - от 30 до 45 сек. Ребенок, передвигаясь как бы по кругу и переходя от одной «станции» к другой, выполняет без перерыва серию упражнений. Например, сначала он идет по гимнастической скамейке, спрыгивает с нее, ползет на четвереньках, затем подлезает под дугу, встает, подпрыгивает и бросает мяч в корзину. После этого ребенок повторяет ту же серию упражнений. И так 4-6 раз. Чем больше используется инвентаря, тем больше физическая нагрузка. Быстрая смена заданий очень нравится детям. Такое занятие увеличивает силу, выносливость, ловкость, быстроту, способствует развитию гибкости. А это, в свою очередь, помогает овладеть более сложными элементами.

4. **Самостоятельное занятие.** Большие возможности для дальнейшей интенсификации учебного процесса заложены в содержании и организации самостоятельных заданий на уроке. Очень важно правильно подобрать задания для самостоятельной деятельности детей. Эти задания должны строго учитывать степень подготовленности детей и изучаемый материал, его объем и место на уроке, способы проверки. Например, на зачетном занятии, после изучения определенной темы, дети учатся составлять свои акробатические миниатюры. Такое занятие проводится с целью развития творческого воображения у детей.

5. **Комбинированное занятие.** Без выдумки и творчества урок безрадостный, а значит неэффективный. Занятие должно быть каждый раз иным, не должно быть повторений. Комбинированное занятие способствует этому. Комбинированное занятие сочетает в себе различные формы и виды деятельности. Здесь большое значение имеет творчество педагога, его умение грамотно составить такое занятие.

6. **Соревновательное занятие.** Соревновательное, занятие проводится тогда, когда дети хорошо освоили физические упражнения, акробатические элементы. Соревнование повышает интерес к занятиям, содействует лучшему выполнению элементов, у детей развивается способность применять двигательные навыки неумения в усложненных условиях. Вначале соревнование организуется на правильность выполнения упражнений: кто лучше прыгнет, кто лучше сделает мостик. В дальнейшем критериями оценки становятся быстрота, высота, правильность упражнения. Кто больше отожмется, кто правильно выполнит наклон вперед и т.д. Соревновательное занятие способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил.

Текущий и итоговый контроль

Большое значение при формировании умений и навыков имеет самоконтроль и самопроверка. С первых занятий необходимо постоянно приучать детей к самым разнообразным формам проверки выполнения своей работы:

- комментирование;
- взаимопроверка;
- показ упражнения учителем;
- использование наглядных пособий.

Все виды проверки должны быть направлены на то, чтобы ребенок уходил с занятия с верно выполненными заданиями.

Тесты

- **Тесты на гибкость.** Гибкость является важнейшим физическим качеством, она увеличивает объем движений в суставах, улучшает эластичность тканей. Перед началом занятия рекомендуется измерить амплитуду движений в суставах, а также гибкость позвоночника, что позволит позже оценить эффективность использованных средств. Гибкость разных суставов различна, поэтому универсальный метод оценки гибкости отсутствует. Большое внимание необходимо уделять гибкости позвоночника. Простой тест - наклон вперед из положения сидя.

2. Тест для определения мышечной силы. Мышечная сила для детей 6-летнего возраста определяется кистевым динамометром. Ребенок берет динамометр в руку, вытягивает ее в сторону и сильно сжимает.

3. Тест для определения осанки. Нужно поставить ребенка на возвышение так, чтобы лопатки находились на уровне ваших глаз (ребенок в трусах, без майки). Затем предложить ребенку рассказать стихотворение, чтобы снять напряжение. Посмотреть спереди, как расположены у него плечи: составляют ли они одну прямую горизонтальную линию или одно несколько выше другого, развернуты или сведены.

Мониторинг

Мониторинг проводится три раз в год: сентябрь, декабрь, май.

- Шпагаты
- Мост
- Прыжки на скакалке
- Отжимания

Календарный учебный график

Учебный период продлится с 1 сентября по 31 мая (ведение занятий по расписанию) и включает в себя каникулярный период с 30.12.2023 по 08.01.2024. ***Начало учебного года – 1 сентября. Окончание учебного года – 31 мая***

Продолжительность учебного периода (аудиторные занятия) – 36 недель. Зимний каникулярный период с 30.12.2023 по 08.01.2024

Летний каникулярный период с 01.06.2024 по 31.08.2024

1. **Комплектование групп 1 года обучения –** с 1 по 15 сентября 2023 года.
2. **Календарь аудиторных занятий**

Начало учебного года	I учебный период	Зимний каникулярный период	II учебный период	Летний каникулярный период			Продолжительность учебного периода
				июнь	июль	август	

01.09.	16 недель		2 недели	20 недель		4 недель	4 недель	4 недели	36 недель
	01.09.-30.12.		30.12. - 08.01.	10.01. -31.05.		01.06. -31.08.			

– ведение занятий по расписанию

– промежуточная аттестация учащихся

– итоговая аттестация учащихся

– зимний каникулярный период

– летний каникулярный период

3. Регламент образовательного процесса:

Продолжительность учебной недели – 7 дней с 09.00 до 20.00 часов (для учащихся в возрасте 12-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 час).

4. Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками

4 ноября – День народного единства

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 января – Новогодние каникулы

23 февраля – День защитника Отечества

8 марта – Международный женский день

1 мая – Праздник Весны и труда

9 мая – День Победы

12 июня – День России

Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется в соответствии с рабочей программой воспитания МАУДО ДТД и М.

Цель программы:

обеспечить системное педагогическое сопровождение личностного развития учащихся, создающее условия для реализации их субъектной позиции, формирования гражданских, патриотических и нравственных качеств, развития их способностей и одарённостей через реализацию **воспитательного** потенциала **дополнительной** общеобразовательной общеразвивающей **программы**.

Задачи:

- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- выявление и развитие творческих способностей, учащихся путем создания творческой атмосферы в коллективе;
- способствовать развитию личности учащегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- формирование у детей гражданско-патриотического сознания;
- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни.

Планируемые результаты реализации программы воспитания:

- овладение учащимися способностью выбора деятельности, которая им поможет достичь наибольшего успеха;
- создание системы гражданско-патриотического и нравственного воспитания учащихся, способствующей воспитанию человека и гражданина, ответственного за свою судьбу и судьбу своего отечества;
- развитие потребности в творческой деятельности, интереса к культурным традициям разных народов, к истории края, государства;
- усиление ориентации учащихся на духовные ценности, воспитание юного гражданина.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Мероприятия с детским коллективом (ярмарки, праздники, фестивали, акции, конкурсы, викторины, интеллектуальные игры и экскурсии)	Нравственное воспитание, воспитание; гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Участие в соревнованиях, конкурсах различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное	В рамках занятий	Март

		воспитание; воспитание семейных ценностей		
8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

Литература

Нормативные правовые акты

Нормативные документы

- Федеральный Закон от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, от 31.03. 2022 г. № 678-р (в редакции от 15.05. 2023 г.);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- СанПиН 1.2.3685-21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01. 2021 года.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МАУДО ДТД и М;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

Основная литература

- Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. М., Просвещение, 1986г.
- Гук Е.П. Физкультура и закаливание в семье. М., Медицина, 1984г.
- Деметер Г. Бегай, ползай, прыгай. М., Ф и С, 1972г.
- Конторович М.М., Михайлова Л.И. Подвижные игры в детском саду. М., Просвещение, 1954г.
- Коркин В.П. Акробатика. М., Ф. и С, 1983.

- Ленерт Г., Лохман И. Спортивные игры и упражнения для детей дошкольного возраста. М., Ф. и С, 1977г.
- Ляшцев М.И. Программы для внешкольных учреждений "Спортивные кружки". М., Просвещение, 1977г.
- Немов Р.С. Психология образования. М., 1994г.
- Осипов Н.Ф., Гришин В.Г. Малыши открывают спорт. М., Педагогика, 1978г.
- Пономарев С.А. Растите малышей здоровыми. М., Спорт, 1992г.
- Студеникин М.Я. Книга о здоровье детей. М., 1988г.
- Шмаков С, Безбородова Н. От игры к самовоспитанию. М., 1993г.
- Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. М., Просвещение, 1977г.
- Яковлев В.Г., Ратников В.П. Подвижные игры. М., Просвещение, 1977г.

Для педагога:

- Воспитание физических качеств детей школьного и дошкольного возраста. Методическое пособие. М.: 2004год
- Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г. Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2006. – 64 с.
- Коростелев Н.Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя/ Под ред. В.Н. Кардашенко. – М.: Просвещение, 1986. – 176 с.
- Коркин В.П. «Групповая акробатика» Физ. культура, 1970 год
- Коркин В.П. «Акробатика», Н «ФиСп»1983
- Программа общеобразовательных учреждений. Физическая культура.

Начальные классы (1-4класс) Просвещение, М.: - 2005год

8. Н.П Семёнов. Советы тренерам. «Физкультура и спорт», 1980 год (сборник упражнений и методические рекомендации).

- Шмаков С.А., Безбородова Н.Я. От игры к самовоспитанию: Сборник игр – коррекций. – М.: Новая школа, 1993. – 80 с.

Для детей:

- Коркин В.П. «Групповая акробатика» Физ. культура, 1970 год
- Коркин В.П. «Акробатика», Н «ФиСп»1983
- Программа общеобразовательных учреждений. Физическая культура.

Начальные классы (1-4класс) Просвещение, М.: - 2005год

- Шмаков С.А., Безбородова Н.Я. От игры к самовоспитанию: Сборник игр – коррекций. – М.: Новая школа, 1993. – 80 с.
- Интернет-сайт «Спортивная акробатика»