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 «Начальная акробатика»

Возраст обучающихся: 5-8 лет
Срок реализации: 2 года

Авторы-составители:
Мигунова И.К.,
Незговорова О.В.,
Педагоги дополнительного образования

Калининград 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Разноуровневая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Начальная Акробатика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы

Актуальность программы заключается в том, что по средствам акробатических упражнений можно решить вопросы дефицита движений у детей дошкольного и младших школьников. Стремительный рост спортивных результатов в сложно-координационных видах спорта и «омоложение» высших спортивных достижений привели к тому, что занятия акробатикой начинаются с 5 лет. Программа соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития детей.

Изучение истории спортивной акробатике, ее истоков развития, знания о чемпионах, лидерах, просмотр соревнований по акробатике Чемпионатов Мира, России и Первенств формирует духовно-нравственное развитие.

Программа уникальна тем, что после получения основной базы акробатических и физических элементов у ребенка правильно формируется опорно-двигательный аппарат, улучшается координация, выносливость, сила, ловкость, а так же ребенок может решить оставаться ему в этом виде спорта или попробовать себя в другом направлении танцы, плавание, скалолазание, борьба или другое направление.

Отличительные особенности программы

Программа «Начальная Акробатика» является разноуровневой и рассчитана на 2 года обучения. Каждый уровень обучения представлен как цикл, имеющий задачи, учебный план, содержание программы, планируемые результаты.

Отличительными особенностями программы, от уже существующих в этой области, является применение индивидуального подхода во время групповых занятий, в последовательности изучения акробатических элементов и применение комплексов подводящих упражнений к основным элементам акробатики. Разработаны критерии оценки результативности по каждому году обучения.

Программа ориентирована на применение широкого комплекса общей физической, специальной физической и хореографической подготовки. Занятия акробатикой с элементами спортивного танца обладают большими резервами для развития и воспитания детей. Движение и музыка, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, мышечную память. Каждая тема учебного плана реализует отдельную задачу, предусматривает не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта. Практические задания способствуют развитию у детей спортивных навыков.

Адресат программы

Программа «Начальная Акробатика» адресована для детей 5-8 лет.

В группы *Первого уровня* обучения «Стартовый уровень» принимаются все обучающиеся. Группа может состоять из детей одного возраста или быть разновозрастной. Дети, не прошедшие тестирование по завершению уровня принимаются повторно на «Стартовый уровень» для закрепления навыков.

В группы *Второго уровня* обучения «Основной уровень»принимаются обычно дети, освоившие «Стартовый уровень». Если приходят заниматься дети имеющие уровень знаний, умений и навыков, приобретенные чаще всего в других спортивных организациях и соответствующие уровню обучения, то после входной диагностики они зачисляются на второй уровень обучения.

Так как программа основана на принципе цикличности, то интенсивно осваивая программу предыдущего года, дети быстро адаптируются к более серьёзным требованиям,

соответствующим задачам второго года обучения.

Опыт реализации программы позволяет утверждать, что разновозрастные группы имеют свои преимущества перед одновозрастными: младшие наблюдают и учатся у старших, а старшие помогают младшим, опекают их и тем самым тоже учатся и оттачивают свои умения и навыки.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 2 года.

На полное освоение программы требуется 288 часов:

Формы обучения

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Специальный отбор детей в объединение для обучения по программе «Начальная Акробатика» в группы происходит свободно. Зачисление на тот или иной год обучения осуществляется в зависимости от способностей обучающихся. Условия – наличие медицинской справки о состоянии здоровья. Состав групп – постоянный. Количество обучающихся с учетом рекомендаций СанПиН:

- в группах 1-го уровня обучения – 10-12 чел
- в группах 2-го уровня обучения – 10-12 чел.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Количество часов в год на первом и втором уровне обучения – 144 часа.

1 уровень обучения – 2 раза в неделю по 2 часа– 144 часа.

2 уровень обучения – 2 раза в неделю по 2 часа– 144 часа.

Итого за два года количество часов 288 .

Педагогическая целесообразность. Предлагаемая программа позволяет компенсировать недостаток двигательной активности, способствует гармоничному и всестороннему развитию обучающихся, что непосредственно отражается и на интеллектуальном развитии. Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и уровня способностей обучающихся, т.е. является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям детей.

В первый год обучения ребенок расширяет кругозор, знакомится с основами: первыми элементами и теоретическими понятиями (терминами), учится правильно выполнять общеразвивающие упражнения и задания для общей физической подготовке, так же уделяется большое внимание правилам поведения и технике безопасности на занятиях.

Во второй год обучения ребенок осваивает более сложные элементы акробатике на базе изученных, добавляются задания с большим повторением и задания для специальной физической подготовке.

Первый год обучения по программе позволяет ребенку сориентироваться в мире начальной акробатике, второй - отработать и усовершенствовать свои умения.

Практическая значимость

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

Первый уровень обучения – «Стартовый».

Данный уровень предполагает знакомство детей с удивительным миром спортивных элементов. На этом уровне ребенок пробует себя. Исходя из индивидуальных способностей и скорости изучаемого материала, он сможет выбрать для себя интересные виды спорта.

Второй уровень обучения – «Основной».

Данный уровень предполагает изучение ребенком более сложных акробатических элементов.

Возрастные особенности обучающихся

Программа «Начальная Акробатика»предназначена детям от 5 до 8 лет.

Особенностью *дошкольного возраста* является доверие, подчинение и подражание взрослым. Этот возраст активного развития физических и познавательных способностей ребенка, общение со сверстниками. Игра остается основным способом познания. Для детей этого возраста характерна эмоциональная впечатлительность, отзывчивость и любопытство.

Младшего школьника характеризует переход от прямого копирования к потребности сделать самому. Данный возраст является благоприятным периодом для развития творческих и физических способностей. В своих устремлениях дети доверяют ровесникам. Ребенок стремится стать интересным человеком для сверстников, повышается роль своей самооценки, которая проявляется в сравнении себя с другими людьми. Задача педагога – создать условия для доверительного обращения с взрослыми. Педагог должен создать на занятиях такие условия, чтобы каждый ребенок мог проявить свои способности и реализовать свою творческую и спортивную активность.

Цель

Освоение элементов спортивной акробатики, адаптированных к способностям конкретного ребенка. Укрепление психического и физического здоровья детей через занятия акробатикой.

Задачи

Образовательные

- обучить общеразвивающим упражнениям на растяжку и гибкость; базовым статическим и динамическим элементам; основам техники исполнения акробатических элементов;
- изучить балансовые и прыжковые элементы акробатики; технику исполнения элементов индивидуальной работы.

Развивающие

- развить мотивацию к потребности в саморазвитии;
-развить физические качества, необходимые для освоения общеразвивающей программы (ловкость, гибкость, прыгучесть, быстроту);
- развить творческие способности детей, содействовать духовно-нравственному становлению личности.

Воспитательные

- сформировать общечеловеческие ценности, воспитать волевые и нравственно-этические качества.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По итогам обучения ребенок демонстрирует следующие результаты:

- освоил элементы спортивной акробатики;
- укрепил психическое и физическое здоровье;
- научился общеразвивающим упражнениям и упражнениям на растяжку и гибкость, начальным статическим и динамическим элементам индивидуальной работы;
- приобрел потребность в саморазвитии.

Механизм оценивания образовательных результатов

Обучающиеся, освоившие данную программу, выполняют зачетные задания, принимают участие в концертных 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 – СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ				
Шкала оценивания (баллы)	**Шпагаты**	**Мост**	**Прыжки на скакалке (количество раз)**	**Отжимания (количество раз)**
1	Имитация шпагата	Имитация моста - мост с опорой на голову	5-10 прыжков	0-1
2	Шпагат 30 см от пола руки на полу	Мост с легким касанием головой пола	20-30 прыжков с остановками	2-4
3	Шпагат 5-10 см от пола руки в стороны либо на полу	Мост – согнуты руки и ноги, голова не касается пола	30-40 прыжков с остановками	5-7
4	Сесть на шпагате криво руки в стороны	Мост – согнуты либо руки, либо ноги	50 прыжков с остановками	8-9
5	Сесть на ровном шпагате по полоске руки в стороны	Мост – прямые руки и ноги	50 прыжков без остановке	10

Тест для второго уровня обучения – ОСНОВНОЙ 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 не касается 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 5-10 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

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;

в) диагностика социализированной личности обучающихся (методика профессора Рожкова М. И.);

д) диагностика одаренности (метод идентификации одаренности, разработанный Д. Б. Богоявленской "Креативное поле");

е) диагностика степени удовлетворенности педагогов, обучающихся и родителей образовательным процессом (методика А. А. Андреева «Изучение удовлетворенности обучающихся внешкольной жизнью»; методики Е. Н. Степанова «Изучение удовлетворенности родителей жизнедеятельностью в образовательном учреждении» и «Изучение удовлетворенности педагогов жизнедеятельностью в образовательном учреждении»).

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 мониторинг учащихся или зачетное занятие с показательными выступлениями, демонстрация изученных элементов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 уровень (144 часа, 4часа в неделю)

№ п/п	Раздел	Количество часов		
		Теория	**Практика**	**Всего**
1	Вводное занятие	1	1	2
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	2	18	20
3	Упражнения на растяжку	1	9	10
4	Упражнения на гибкость	1	9	10
5	Элементы хореографии	1	9	10
6	Основные акробатические элементы:			
	- Статические элементы	2	33	35
	- Темповые элементы	2	33	35
7	Общая физическая подготовка (ОФП)	1	19	20
8	Промежуточная аттестация	-	2	2
	Итого	**11**	**133**	**144**

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ занятия	Тема занятий	Разбивка часов		Всего
		Теория	**Практика**	
1	Вводное занятие: Техника безопасности. Правила поведения. Изучение: складок ноги вместе, врозь, шпагатов, равновесие – «флажок».	1.0	1.0	2 час
2	Изучение шпагатов на правую, левую ногу, поперечный. Повторение: складок, равновесие – «флажок».	0.2	1.8	2 часа
3	Изучение упражнений «корзиночка», «змея», «колобок». Повторение элементов: шпагатов, складок, равновесие.	0.2	1.8	2 часа
4	Изучение «берёзки». Повторение: шпагатов, «корзиночки», равновесия «флажок», «колобок».	0.2	1.8	2 часа
5	Изучение моста лёжа. Повторение: «берёзки», «корзиночки», равновесие «флажок», «колобок».	0.2	1.8	2 часа
6	Повторение шпагатов, «корзиночки», «берёзки», упр. «колобок». Повторение моста лёжа.	0.2	1.8	2 часа
7	Закрепление моста лёжа. Шпагаты, складочки, «флажок»,	0.2	1.8	2 часа

	упр. «колобок».			
8	Изучение кувырка вперёд в группировке. Повторение растяжки и равновесия «флажок».	0.2	1.8	2 часа
9	Изучение элементов: «верблюд», «кораблик». Отработка шпагатов, «корзиночки», «берёзки».	0.2	1.8	2 часа
10	Изучение кувырка вперёд с прямых ног в складку. Закрепление кувырка вперёд в группировке.	0.2	1.8	2 часа
11	Отработка элементов: Кувырок в группировке – «берёзка» - перекатом встать – «флажок».	0.2	1.8	2 часа
12	Изучение прыжка в высоту. Повторение элементов: Кувырок в группировке – «берёзка» - перекатом встать – «флажок».	0.2	1.8	2 часа
13	Изучение элемента «мост». Повторение: Кувырок в группировке – «берёзка» - перекатом встать – «флажок» – кувырок с прямых ног – складка – встать.	0.2	1.8	2 часа
14	Повторение элемента «мост». Лазанье по шведской стенке. Отработка упражнения: Кувырок в группировке – «берёзка» - перекатом встать – «флажок» – кувырок с прямых ног – складка – встать.	0.2	1.8	2 часа
15	Повторение прыжка в высоту. Отработка элементов: Кувырок в группировке – «берёзка» - перекатом встать – «флажок» – кувырок с прямых ног – складка – «мост».	0.2	1.8	2 часа
16	Техника безопасности на занятиях. Упражнение с элементами: Кувырок в группировке – «берёзка» - перекатом встать – «флажок» – кувырок с прямых ног – складка – «мост» (под музыку).	0.2	1.8	2 часа
17	Изучение прыжка в длину. Повторение: Кувырок в группировке – «берёзка» - перекатом встать – «флажок» – кувырок с прямых ног – складка – «мост» (под музыку).	0.2	1.8	2 часа
18	Изучение кувырка назад в группировки. Повторение: Кувырок в группировке – «берёзка» - перекатом встать – «флажок» – кувырок с прямых ног – складка – «мост».	0.2	1.8	2 часа
19	Повторение кувырка назад в группировке. Отработка: Кувырок в группировке – «берёзка» - перекатом встать – «флажок» – кувырок с прямых ног – складка – «мост».	0.2	1.8	2 часа
20	Повторение прыжка в длину. Повторение: «Мост» – лечь – перекат – «корзиночка» – прыжком в упор присед - кувырок назад в группировке.	0.2	1.8	2 часа
21	Отработка кувырка назад в группировке. Повторение: «Мост» – лечь – перекат – «корзиночка» – прыжком в упор присед - кувырок назад в группировке.	0.2	1.8	2 часа
22	Отработка элементов: Кувырок в группировке – «берёзка» - перекатом встать – «флажок» – кувырок с прямых ног – складка – лечь - «мост» – лечь – перекат – «корзиночка» – прыжком в упор присед - кувырок назад в группировке.	0.2	1.8	2 часа
23	Техника безопасности на занятиях. Прыжки в длину, лазание по шведской стенке. Висы. Ходьба по скамейке.	0.2	1.8	2 часа
24	Отработка элементов: Кувырок в группировке – «берёзка» - перекатом встать – «флажок» – кувырок с прямых ног – складка, лечь – «мост», лечь - перекат на живот, «корзиночка» – прыжком встать – кувырок назад в группировке – встать.	0.2	1.8	2 часа
25	Техника безопасности, правила поведения возле водоёмов в зимнее время. Правила поведения во дворце во время	0.2	1.8	2 часа

	новогодних концертов, техника безопасности. ОРУ. Прыжки в длину, лазание по шведской стенке. Висы. Ходьба по скамейке.			
26	Повторение элементов: Кувырок в группировке – «берёзка» - перекатом встать – «флажок» – кувырок с прямых ног – складка, лечь – «мост», лечь - перекат на живот, «корзиночка» – прыжком встать – кувырок назад в группировке – встать.	0.2	1.8	2 часа
27	Закрепление элементов: Кувырок в группировке – «берёзка» - перекатом встать – «флажок» – кувырок с прямых ног – складка, лечь – «мост», лечь - перекат на живот, «корзиночка» – прыжком встать – кувырок назад в группировке – встать.	0.2	1.8	2 часа
28	Упражнения на гибкость: мосты, «корзиночка», «верблюд». Изучение кувырка на колено.	0.2	1.8	2 часа
29	Повторение правил поведения во дворце во время новогодних концертов, техника безопасности. Закрепление кувырка на колено.	0.2	1.8	2 часа
30	Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки в длину. Кувырки.	0.2	1.8	2 часа
31	Прыжки в длину, приземление с возвышения. Лазание по шведской стенке.	0.2	1.8	2 часа
32	Техника безопасности на занятиях. Элементы: Кувырок в группировке – «берёзка» - перекатом встать – «флажок» – кувырок с прямых ног – складка, лечь – «мост», лечь - перекат на живот, «корзиночка» – прыжком встать – кувырок назад в группировке – встать.	0.2	1.8	2 часа
33	Техника безопасности, правила поведения возле водоёмов в зимнее время. Правила поведения во дворце во время новогодних концертов, техника безопасности. ОРУ. Изучения прыжка на возвышение и с возвышения, ходьба по гимнастической скамейке.	0.2	1.8	2 часа
34	Повторение прыжка на возвышение и с возвышения, ходьба по гимнастической скамейке. Закрепление «корзиночки», шпагатов, складок, полушпагатов.	0.2	1.8	2 часа
35	Повторение прыжка на возвышение и с возвышения, ходьба по гимнастической скамейке. Кувырки вперед, назад.	0.2	1.8	2 часа
36	Техника безопасности. Правила поведения. Изучение кувырка вперед в звёздочку, шпагаты, моты.	0.2	1.8	2 часа
37	Изучение галопов на правую, левую ногу - корпус вперед. Повторение прыжка на возвышение.	0.2	1.8	2 часа
38	Закрепление галопов на правую, левую ногу - корпус вперед. Повторение кувырка вперед в звёздочку.	0.2	1.8	2 часа
39	Повторение прыжка на возвышение. Лазание по шведской стенке. Висы. Кувырки.	0.2	1.8	2 часа
40	Закрепление кувырка на колено. Шпагаты. Висы. Изучение ходьбы в мосте.	0.2	1.8	2 часа
41	Повторение шпагатов, мост лёжа, «корзиночка», кувырка в звёздочку, в группировке. Ходьба в мосте.	0.2	1.8	2 часа
42	Изучение стойке на голове (страховка). Повторение акробатических элементов: «кораблик», «верблюд», «бабочка», «корзиночка».	0.2	1.8	2 часа
43	Изучение стойке на голове (страховка). Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки в длину, спрыгивание с	0.2	1.8	2 часа

	возвышения.			
44	Повторение стойке на голове (страховка). Повторение кувырка назад. Поднимание ног на шведской стенке.	0.2	1.8	2 часа
45	Повторение стойке на голове (страховка). Прыжки в длину, приземление с возвышения, лазание по шведской стенке. Повторение кувырка назад.	0.2	1.8	2 часа
46	Повторение стойке на голове (страховка). Отработка кувырков группировке, в складку, на колено, кувырка вперед в звездочку.	0.2	1.8	2 часа
47	Повторение стойке на голове (страховка). Лазанье по шведской стенке, висы, ходьба по скамейке. Повторение ходьбы в мосте.	0.2	1.8	2 час
48	Изучение моста с колен. Повторение моста лежа, ходьба в мосте. Шпагаты.	0.2	1.8	2 часа
49	Повторение моста с колен. Изучение – мост 1-й ногой. Ходьба в мосте. Кувырки.	0.2	1.8	2 час
50	Повторение моста с колен. Ходьба в мосте. Ходьба по гимнастической скамейке.	0.2	1.8	2 часа
51	Изучение стойки на руках у стены (страховка). Повторение – мост 1-й ногой. Кувырки.	0.2	1.8	2 часа
52	Изучение стойки на руках у стены (страховка). Повторение: Прыжки в высоту, в длину и на возвышение, спрыгивание.	0.2	1.8	2 часа
53	Повторение стойки на руках у стены (страховка). Лазанье по шведской стенке, висы, ходьба по скамейке. Изучение равновесия «ласточка».	0.2	1.8	2 часа
54	Повторение стойки на руках у стены (страховка). Отработка изученных кувырков: вперед, назад, в позы. Ходьба в мосте.	0.1	1.9	2 часа
55	Повторение стойки на руках у стены (страховка). Шпагаты, складки, мостов, мост одной ногой, «березка». Повторение равновесия «ласточка».	0.2	1.8	2 часа
56	Повторение стойки на руках у стены (страховка). Прыжки в длину, в высоту. Ходьба по гимнастической скамейке – спрыгивание.	0.1	1.9	2 часа
57	Изучение кувырка назад в звездочку. Лазанье по шведской стенке, висы.	0.2	1.8	2 часа
58	Повторение: «ласточка», «корзиночка», моста лёжа одной ногой, шпагаты. Отработка кувырка назад в звездочку.	0.1	1.9	2 часа
59	Повторение элементов: Кувырок в группировке – «берёзка» - перекатом встать – «флажок» – кувырок с прямых ног – складка, лечь – «мост», лечь - перекат на живот, «корзиночка» – прыжком встать – кувырок назад в группировке – встать.	0.1	1.9	2 часа
60	Повторение элементов: Кувырок в группировке – «берёзка» - перекатом встать – «флажок» – кувырок с прямых ног – складка, лечь – «мост», лечь - перекат на живот, «корзиночка» – прыжком встать – кувырок назад в группировке – встать.	0.1	1.9	2 часа
61	Кувырок на колено, в звездочку. Ходьба по гимнастической скамейке, спрыгивание с возвышения, повторение складок.	0.1	1.9	2 часа
62	Повторение элементов: Кувырок в группировке – «берёзка» - перекатом встать – «флажок» – кувырок с прямых ног – складка, лечь – «мост», лечь - перекат на живот, «корзиночка» – прыжком встать – кувырок назад в группировке – встать.	0.1	1.9	2 часа

63	Изучение элемента колеса (страховка). Отработка кувырков группировке, в звездочку, на колено. Шпагаты на правую, левую ногу, поперечный.	0.2	1.8	2 час
64	Повторение стойки на голове у стены (страховка). Мосты, ходьба в мосте, «корзиночка», «березка», шпагаты.	0.1	1.9	2 часа
65	Повторение стойки на руках у стены (страховка). Повторение элементов: Кувырок в группировке – «берёзка» - перекатом встать – «флажок» – кувырок с прямых ног – складка, лечь – «мост», лечь - перекат на живот, «корзиночка» – прыжком встать – кувырок назад в группировке – встать.	0.2	1.8	2 часа
66	Изучение элемента колеса (страховка). Повторение: Кувырок в группировке – «берёзка» - перекатом встать – «флажок» – кувырок с прямых ног – складка, лечь – «мост», лечь - перекат на живот, «корзиночка» – прыжком встать – кувырок назад в группировке – встать.	0.2	1.8	2 часа
67	Повторение элемента колеса (страховка). Закрепление элементов: Кувырок в группировке – «берёзка» - перекатом встать – «флажок» – кувырок с прямых ног – складка, лечь – «мост», лечь - перекат на живот, «корзиночка» – прыжком встать – кувырок назад в группировке – встать.	0.2	1.8	2 часа
68	Повторение элемента колеса (страховка). Закрепление элементов: Кувырок в группировке – «берёзка» - перекатом встать – «флажок» – кувырок с прямых ног – складка, лечь – «мост», лечь - перекат на живот, «корзиночка» – прыжком встать – кувырок назад в группировке – встать (под музыку).	0.2	1.8	2 часа
69	Повторение элемента колеса (страховка). Закрепление элементов: Кувырок в группировке – «берёзка» - перекатом встать – «флажок» – кувырок с прямых ног – складка, лечь – «мост», лечь - перекат на живот, «корзиночка» – прыжком встать – кувырок назад в группировке – встать (под музыку).	0.1	1.9	2 часа
70	Правила поведения. Совершенствование элементов: Кувырок в группировке – «берёзка» - перекатом встать – «флажок» – кувырок с прямых ног – складка, лечь – «мост», лечь - перекат на живот, «корзиночка» – прыжком встать – кувырок назад в группировке – встать (под музыку).	0.1	1.9	2 часа
71	Повторение элемента колеса (страховка). Прыжки в длину, спрыгивание с возвышения, лазание по шведской стенке, повторение складок. Повторение стойки на голове у стены (страховка).	0.1	1.9	2 часа
72	Повторение элемента колеса (страховка). Совершенствование кувырков группировке, в складку, колено, назад в группировке, кувырок в звездочку. Повторение стойки на руках у стены (страховка).	0.1	1.9	2 часа
	ИТОГО	**11**	**133**	**144**

Задачи первого уровня обучения – Стартовый уровень

1. Научить безопасно и технично выполнять общеразвивающие упражнения и начальные акробатических элементы.
2. Прививать потребность к занятиям.
3. Развивать физические качества, необходимые для освоения общеразвивающей программы (силу, ловкость, гибкость, прыгучесть, быстроту).

4. Развивать творческие способности детей с помощью подвижных игр.
5. Формировать общечеловеческие ценности, воспитывать волевые и нравственно – этические качества.

Планируемые результаты

должны знать:

- правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений
- виды гимнастики, основы техники гимнастических упражнений

должны уметь:

- исполнять акробатические элементы: складки, шпагаты (правый, левый поперечный), мост из положения лежа, кувырок вперед, кувырок назад, «флажок», «ласточка», «березка» (стойка на лопатках), стойка на голове у стены с поддержкой педагога, стойка на руках у стеночке (животом к стене), эмитация элемента «колесо», «колесо» с опорой на 2-е руки с поддержкой.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 уровень (144 часа, 4часа в неделю)

1. Вводное занятие.

Знакомство с оборудованием и спортивным инвентарем. Знакомство с историей акробатики. Правила техники безопасности. Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале.

2. Общеразвивающие упражнения.

Теоретическая часть. Знакомство с упражнениями на основе группы мышц.

Практическая часть. Упражнения общего воздействия на основные группы мышц: потягивания, упражнения на осанку; разновидности ходьбы и бега; разминка кистей (вращения, волны); разминка шейного отдела позвоночника (наклоны, круговые вращения головой); наклоны (вперед, назад, в сторону); круговые вращения корпусом (разновидности); приседания (разновидности); упражнения на растяжку (складки, шпагаты); упражнения на гибкость (мосты, наклоны); танцевальные движения, шаги с продвижением; прыжки.

3. Упражнения на растяжку.

Теоретическая часть. Обучение безопасному выполнению упражнений на растяжку. Объяснение для правильного технического выполнения каких элементов акробатики необходима растяжка.

Практическая часть. Результатом выполнения упражнений на растяжку для первого года обучения должно стать исполнение шпагата. Подводящие упражнения: «бабочки» и складка в «бабочке»; «лотос» и складка в «лотосе»; «складка» ноги вместе (с наклонами и в статике); «складка» ноги врозь (с наклонами и в статике); выполнение шпагата на полу.

4. Упражнения на гибкость.

Теоретическая часть. Необходимость развития гибкости для исполнения элементов акробатики, безопасное выполнение упражнений на гибкость.

Практическая часть. Базовым изучаемым элементом на гибкость в акробатике является мост. На первом году обучения необходимо освоить мост из положения лежа. Дети обучаются правильности постановки рук и ног в мосту, для развития гибкости возможна работа в парах (поддержка партнера во время выполнения упражнения). Подводящие упражнения и упражнения, развивающие гибкость: «колечко» (в положении лежа); «корзиночка» (в положении лежа); мост на локтях; «обезьянка» (с постановкой рук для моста); мост из положения лежа.

5. Элементы хореографии.

Теоретическая часть. Знакомство с историей возникновения хореографии. Разнообразие современных стилей и направлений в хореографии. Необходимость хореографической подготовки для исполнения элементов акробатики.

Практическая часть. Первое что должен освоить обучающийся — это научиться держать прямыми колени, держать натянутой стопу. Используется следующий набор подводящих упражнений: одновременная работа стопой в положении сидя; поочередная работа стопой в положении сидя; круговые вращения стопой (одновременные и поочередные); «выстреливание» ногами (одновременно и поочередно) в положении сидя; «выстреливание» ногами в положении лежа; «барабанчики» (в положении сидя и лежа); «дощечки» (в положении сидя и лежа).

6. Основные акробатические элементы:

Теоретическая часть. Многообразие акробатических элементов в современной истории цирка. Последовательность освоения техники любого акробатического элемента. Определение склонностей обучающихся и желания к изучению групп акробатических элементов.

Статические элементы.

Теоретическая часть. Многообразие балансовых элементов в современной акробатике. Индивидуальные балансовые элементы.

Практическая часть. «Флажок», «Ласточка» — базовое упражнение на равновесие (баланс), которое дает возможность двигаться ребенку дальше в освоении более сложных балансовых упражнений в акробатике. Используются следующие подводящие упражнения: «цапля» (повторяется многократно); шаги в положении «цапля»; растяжка — как подготовка к исполнению ласточки; растяжка в парах складка ноги вместе, складка ноги врозь; шаги разнообразные с прямой, согнутой ногой с акцентом на остановку в равновесии; махи вперед, в сторону, назад с остановкой ноги 2—3 сек.; изучение «ласточки» у опоры; изучение «ласточки» на середине зала (с поддержкой); выполнение «ласточки» на середине зала.

Стойка на лопатках «берёзка»

Практическая часть. Стойка — базовое положение тела в изучении элементов спортивной акробатики. Изучение стоек — важная составляющая занятий по спортивной акробатике. Начинают изучение стоек со стойки на лопатках («березка»).

Подводящие упражнения для «березки»: «обезьянка» (стойка с опорой на локти согнутой ноги); «дощечка» (на гимнастической скамейке); «дощечка» в положении лежа; постановка рук на «березку»; «березка» с поддержкой педагога; «березка» с опорой на руки (без поддержки педагога); «березка» («свеча») без опоры на руки (с выпрямлением рук).

Стойка на голове

Практическая часть. После того как обучающийся научился держать прямые ноги вверх (держать ноги «дощечкой»), можно приступать к изучению стоек на голове.

Подводящие упражнения для стойки на голове: обучение правильности постановки рук и головы (руки и голова ставятся «треугольником»), можно использовать рисунок для точности исполнения обучающимся задания педагога. Нужно объяснить обучающимся, что руки ставятся на ширине плеч, голова на верхнюю часть лба (голову нужно запрокинуть назад), свои руки он должен видеть стойка на голове у стены (ноги в «грибке» — согнуты); стойка на голове у стены с прямыми ногами (обязательно спиной прижаться к стене).

Стойка на руках

Практическая часть. Обучающийся осваивает необходимые упражнения и выполняет стойку на руках без опоры 3—5 секунд.

Подводящие упражнения к изучению стойки на руках: «дощечки» на гимнастической скамейке; «флажки» на гимнастической скамейке; опора на стеночку ладошками, стойка на руках - заводим ноги на стенку животом к стене, с поддержка педагога.

Темповые элементы

Теоретическая часть. Многообразие темповых (вольтижных) элементов в современной акробатике. Изучение наглядных пособий с изображением техники исполнения темповых (вольтижных) элементов.

Кувырки

Практическая часть.Освоение кувырков в группировке отличаются своим разнообразием в исполнении. На первом году обучения важно научить ребенка исполнять «группировки», поэтому целесообразно начать изучение с кувырков в группировке. Дети изучают кувырки вперед и назад через группировки. Также кувырки дальше будут служить базой в изучении группированного «сальто» (вперед и назад). Подводящие упражнения: «группировки» (в положении сидя и лежа); «перекресты» на гимнастических матах в группировке на спине; перекаты из «упор — присев» в «упор-присев» в группировке; «кувырок назад» на колени (в группировке); «кувырок назад» (в группировке) встать; повтор кувырков подряд (несколько повторов) вперед, назад.

Колесо на двух руках

Практическая часть. Только после освоения ребенком стоек на руках с фиксацией не менее 3-5 секунд и в самостоятельном исполнении можно приступать к изучению акробатического элемента «колесо». Это происходит к концу 1 года обучения, когда ребенок приобрел необходимые двигательные навыки, освоил необходимый баланс и стойки на руках в уверенном исполнении. Колесо лучше всего изучать по рисунку — соответствующему технике исполнения элемента. Подводящие упражнения для изучения «колеса»: «колесо» около стеночки – животом ложимся на стеночку, «колесо» (с поддержкой педагога) с остановкой в стойке ноги врозь; «колесо» (с поддержкой педагога) без остановки в стойке ноги врозь; «колесо» без поддержки (самостоятельное исполнение) по рисунку; «колесо» — самостоятельное исполнение без рисунка.

7. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теоретическая часть. Упражнения для физического развития организма в целом. Включает в себя подвижные игры, легкоатлетические упражнения (бег, прыжки), упражнения на развития силы мышц спины, рук, ног.Объяснение необходимости общей физической подготовки (О.Ф.П.) для усвоения материалов данной программы. Изучение комплекса по общей физической подготовке для выполнения в заключительной части занятия.

Практическая часть. Комплекс О.Ф.П. для первого года обучения: упражнения на мышцы живота (10 - 15 повторов); упражнения на мышцы спины (10 - 15 повторов); упражненияна мышцы ног («пистолетики» 5-10 повторов на каждую ногу); отжимания (10-15 раз); прыжки через скакалку 50 раз без остановки (вращение скакалки вперед).

8. Промежуточная аттестация.

Тестирования, соревнования (по желанию учащегося).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 уровень (144 часа, 4часа в неделю)

№ п/п	Раздел.	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие.	0,5	1,5	2
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	0,5	9,5	10
3	Упражнения на растяжку	0,5	9,5	10
4	Упражнения на гибкость	0,5	9,5	10
5	Элементы хореографии	1	12	13
6	Основные акробатические элементы:			
	- Статические элементы	2	28	30

	- Темповые элементы	8	32	40
7	Общая физическая подготовка (ОФП)	1	26	27
8	Итоговая аттестация		2	2
	Итого	**14**	**130**	**144**

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ занятия	**Тема занятий**	**Разбивка часов**		**Всего**
		Теория	**Практика**	
1	Техника безопасности и правила поведения. Растяжка: шпагаты, мосты. Кувырки.	0,5	1,5	2 часа
2	Повторение: Техники безопасности. Растяжка, статические элементы. Повторение кувырков.	0.2	1.8	2 часа
3	Кувырки вперед, назад в группировке. Шпагаты. Изучение выворотов в мост.	0.2	1.8	2 часа
4	Упражнения на гибкость: выворотов в мост - вправо, влево, ходьба в мосте, повторение шпагатов. Изучение кувырка назад с прямых ног на прямые.	0.2	1.8	2 часа
5	Стойки на голове с согнутыми ногам и с прямыми (у стены). Шпагаты, складочки ноги вместе, врозь, мосты по стене, лёжа, берёзки, корзиночки.	0.2	1.8	2 часа
6	Изучение моста стоя. Растяжка, складки, выворотов в мост. Кувырки в позы.	0.2	1.8	2 часа
7	Изучение стойки на голове без стены. Повторение у стены. Выворотов в мост - вправо, влево, шпагатов.	0.2	1.8	2 часа
8	Изучение стойки на руках у стены. Кувырки вперед и назад в позы.	0.2	1.8	2 часа
9	Повторение моста стоя. Шпагаты. Выворотов в мост. Повторение стоек на голове без стены.	0.2	1.8	2 часа
10	Повторение стоек на руках у стены. Кувырк вперед, назад в звёздочку.	0.2	1.8	2 часа
11	Шпагаты, складки, мосты. Ходьба в мосте. Кувырки в группировке, в звёздочку, вперед, назад.	0.2	1.8	2 часа
12	Стойки на голове без стены. Хореографические прыжки: прогнувшись, козлик, ножницы.	0.2	1.8	2 часа
13	Мосты стоя, мост с колен. Хореографические прыжки: прогнувшись, козлик, ножницы.	0.2	1.8	2 часа
14	Изучение и повторение колеса. Повторение стойки на голове с согнутыми ногам и с прямыми без стены.	0.2	1.8	2 часа
15	Повторение элемента колеса. Повторение элементов: ласточка-кувырок с прямых ног на колено – шпагат - собрать ноги - мост на колеях - кувырок назад с прямых ног в звездочку - встать.	0.2	1.8	2 часа
16	Кувырк назад с прямых ног на прямые ноги. Повторение стойки на руках у стены, колеса.	0.2	1.8	2 часа
17	Повторение элементов: ласточка-кувырок с прямых ног на колено – шпагат - собрать ноги - мост на колеях - кувырок назад с прямых ног в звездочку - встать.	0.2	1.8	2 часа
18	Изучение «Фронтального». Повторение элемента колеса. Хореографические прыжки: прогнувшись, козлик, ножницы.	0.2	1.8	2 часа
19	Повторение элементов: колесо -прыжок ножницы - кувырок вперед в группировке – прыжок ножницы -	0.2	1.8	2 часа

	кувырок назад в группировке –встать.			
20	Отработка элемента колеса. Мост на коленях. Повторение «Фронтального».	0.2	1.8	2 часа
21	Повторение элементов: колесо - прыжок 360 - кувырок вперед в группировке – прыжок ножницы - кувырок назад в группировке - встать.	0.2	1.8	2 часа
22	«Колесо» на правую ногу. Повторение равновесий. Хореографические прыжки: прогнувшись, ножницы.	0.2	1.8	2 часа
23	Повторение «Колесо» на правую ногу. Закрепление элементов: колесо - прыжок 360 - кувырок вперед в группировке – прыжок ножницы - кувырок назад в группировке - встать.	0.2	1.8	2 часа
24	Шпагаты. Стойка на руках махом, стойка на голове. Ходьба в мосте.	0.2	1.8	2 часа
25	Правила поведения во дворце во время новогодних концертов, техника безопасности. Повторение стойки на груди, стоек на голове, на руках.	0.2	1.8	2 часа
26	Изучение стойки на груди. Лазание по шведской стенке. Элементы ласточка, колёса на правую и левую ногу.	0.2	1.8	2 часа
27	Повторение и закрепление моста стоя, стойки на груди. Колёса на правую и левую ногу.	0.2	1.8	2 часа
28	Повторение элементов: Ласточка - кувырок на колено проехать в шпагат – с поворотом собрать ноги на 180 – мост на коленях – прыжком встать - кувырок назад с прямых ног в звездочку – стойка на голове силой – мост - встать.	0.2	1.8	2 часа
29	Повторение элементов: Колесо - прыжок 360 - кувырок вперед в группировке – прыжок ножницы - кувырок назад в группировке – стойка на руках.	0.2	1.8	2 часа
30	Закрепление: Ласточка - кувырок на колено проехать в шпагат – с поворотом собрать ноги на 180 – мост на коленях – прыжком встать - кувырок назад с прямых ног в звездочку – стойка на голове силой – мост - встать.	0.2	1.8	2 часа
31	Закрепление: Колесо - прыжок 360 - кувырок вперед в группировке – прыжок ножницы - кувырок назад в группировке – стойка на руках.	0.2	1.8	2 часа
32	Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в зимнее время. Изучение переворота вперед на 2 ног. Стойка на груди.	0.2	1.8	2 часа
33	Изучение и повторение переворота вперед на 2 ноги. Хореографические прыжки: прогнувшись, ножницы.	0.2	1.8	2 часа
34	Техника безопасности. Правила поведения. Повторение переворота на 2 ноги.	0.2	1.8	2 часа
35	Изучение курбета. Хореографические прыжки: прогнувшись, ножницы.	0.2	1.8	2 часа
36	Изучение элементов: стойка - кувырок, шаг – наскок – прыжок 360.Шпагаты.	0.2	1.8	2 часа
37	Изучение колёс с подскока. Повторение элементов: стойка - кувырок, шаг – наскок - прыжок 360.	0.2	1.8	2 часа
38	Повторение колёс с подскока. Прыжки в длину, спрыгивание с возвышения.	0.2	1.8	2 часа
39	Техника безопасности, правила поведения возле водоёмов в зимнее время. Повторение шпагатов, кувырков, мостов, стоек, складок, колес.	0.2	1.8	2 часа

40	Кувырки вперед и назад (в различные позы). Колеса на правую и левую ногу.	0.2	1.8	2 часа
41	Повторение переворота на 2 ноги. Колесо с подскока.	0.2	1.8	2 часа
42	Изучения рондата с шага. Отработка кувырков. Галопы вперед на правую и левую ногу.	0.2	1.8	2 часа
43	Повторение рондата с шага, повторение складок, шпагатов.	0.2	1.8	2 часа
44	Повторение фронтального равновесия на правую левую ногу. Ходьба в мосте.	0.2	1.8	2 часа
45	Изучение колесо с колена на колено. Изучение отскоков на сальто вперёд.	0.2	1.8	2 часа
46	Изучение курбет – отскок – кувырок назад. Повторение колесо с колена на колено.	0.2	1.8	2 часа
47	Повторение курбет – отскок – кувырок назад. Акробатические элементы - кувырки.	0.2	1.8	2 часа
48	Повторение колесо с колена на колено. Повторение отскоков на сальто вперёд.	0.2	1.8	2 часа
49	Закрепление курбет – отскок – кувырок назад. Стойки на голове, на руках.	0.2	1.8	2 часа
50	Колесо с подскока, рондад с шага. Фронтальное равновесие.	0.2	1.8	2 часа
51	Повторение и закрепление курбет – отскок – кувырок назад.	0.2	1.8	2 часа
52	Закрепление элементов: Ласточка - кувырок на колено проехать в шпагат – с поворотом собрать ноги на 180 – мост на коленях – прыжком встать - кувырок назад с прямых ног в звездочку – стойка на голове силой – мост - встать.	0.2	1.8	2 часа
53	Закрепление элементов: Колесо – прыжок 360 – кувырок вперед в группировке – ножницы – кувырок назад в группировке – стойка на рука махом.	0.2	1.8	2 часа
54	Изучение переворота назад. Повторение отскоков на сальто вперёд.	0.2	1.8	2 часа
55	Стойка на руках, стойка на голове. Шпагаты, мосты, стойка на груди.	0.2	1.8	2 часа
56	Рондад с шага, курбет. Шпагаты, выворот в мост, переворот на 2 ноги.	0.2	1.8	2 часа
57	Повторение: Ласточка - кувырок на колено проехать в шпагат – с поворотом собрать ноги на 180 – мост на коленях – прыжком встать - кувырок назад с прямых ног в звездочку – стойка на голове силой – мост - встать.	0.2	1.8	2 часа
58	Повторение: Колесо – прыжок 360 – кувырок вперед в группировке – ножницы – кувырок назад в группировке – стойка на рука махом.	0.2	1.8	2 часа
59	Изучение стойка – кувырок вперёд. Повторение переворота назад.	0.2	1.8	2 часа
60	Повторение элемента: стойка – кувырок вперёд. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки в длину, спрыгивание с возвышения.	0.1	1.9	2 часа
61	Хореографические прыжки прыжок ножницы, прыжок «козлик» Кувырки в позы, стоек на голове, на руках.	0.1	1.9	2 часа
62	Изучение рондата с подскока. Отработка колеса, прыжка 360, ножницы.	0.2	1.8	2 часа
63	Отработка элементов: Ласточка - кувырок на колено	0.2	1.8	2 часа

	проехать в шпагат – с поворотом собрать ноги на 180 – мост на коленях – прыжком встать - кувырок назад с прямых ног в звездочку – стойка на голове силой – мост - встать..			
64	Отработка элементов: Колесо – прыжок 360 – кувырок вперед в группировке – ножницы – кувырок назад в группировке – стойка на рука махом	0.2	1.8	2 часа
65	Изучение отходов на фляк. Повторение шпагатов, кувырков вперед и назад в позу.	0.2	1.8	2 часа
66	Изучение стойка на руках – перекат на грудь. Закрепление переворота вперед, на 2, на 1 ногу	0.2	1.8	2 часа
67	Повторение отходов на фляк. Стойка на груди, стойка на руках, стойка на предплечьях, стойка - перекат на грудь, перевороты.	0.1	1.9	2 часа
68	Техника безопасности и правила поведения. Растяжка. Повторение стойка на руках – перекат на грудь.	0.2	1.8	2 часа
69	Повторение отходов на фляк. Прыжки в длину, спрыгивание с возвышения, повторение складок.	0.1	1.9	2 часа
70	Повторение переворотов вперед на 2 ноги, переворот на назад.	0.1	1.9	2 часа
71	Повторение рондата с подскока, кувырки. Стойка на голове и на руках.	0.1	1.9	2 часа
72	Прыжки в длину, приземление с возвышения, лазание по шведской стенке, различные висы. Повторение всех изученных элементов: кувырков, стоек, переворотов, колес, рондатов.	0.1	1.9	2 часа
	ИТОГО	**14**	**130**	**144 ч.**

Задачи второго уровня обучения – Основной уровень

1. Повторить и увеличить базу общеразвивающих упражнений.
2. Развить физические качества, необходимые для освоения техники исполнения акробатических элементов общеразвивающей программы (ловкость, гибкость, прыгучесть, быстроту).
3. Изучить новые статические и темповые элементы акробатики.
4. Развить мотивацию к потребности в саморазвитии, развивать творческие способности детей, содействовать духовно-нравственному становлению личности с помощью классического танца с элементами акробатике.
5. Сформировать общечеловеческие ценности, воспитать волевые и нравственно-этические качества.

Планируемые результаты

должны знать:

- технику соединения простых акробатических упражнений в единую композицию;
- основы соединение форм классического танца с акробатическими элементами

должны уметь:

- выполнять акробатические элементы: шпагаты на полу и с вовышения, мост по стене и из положения стоя, уголки на полу, кувырки вперед и назад в позы, «ласточка», стойка на голове без опоры о стенку, стойка махом на руках, стойка махом на стену (спиной к стене), стойка махом – кувырок, колесо на обе ноги, колесо на колено, колесо с опорой на одну руку, перекидка вперед на две ноги,рондат.
- соединять отдельные акробатические элементы в связки;

- соединять формы классического танца с акробатическими элементами.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 уровень обучения (144 часа, 4 часа в неделю)

1. Вводное занятие

Теоретическая часть. Рассказ о профессии акробата.

Правила техники безопасности. Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале.

2 . Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Теоретическая часть. Необходимость общеразвивающих упражнений для всех групп мышц. Ознакомление с упражнениями на все основные группы мышц.

Практическая часть. Освоение упражнений на все группы мышц: упражнения для ног; упражнения для рук; упражнения для мышц живота; упражнения для мышц спины; упражнения для шейного отдела.

Добавляются упражнения, используемые на первом году обучения, но в более сложных вариантах: потягивания, упражнения на осанку; разновидности ходьбы и бега; разминка кистей (вращения, волны); разминка шейного отдела позвоночника (наклоны, круговые вращения, головой); наклоны (вперед, назад, в сторону); круговые вращения корпусом (разновидности); приседания (разновидности); упражнения на растяжку (складки, шпагаты); упражнения на гибкость (мосты, наклоны); танцевальные движения, шаги с продвижением; прыжки.

3. Упражнения на растяжку

Теоретическая часть. Ознакомление с основными упражнениями на растяжку. Обучение безопасному выполнению упражнений на растяжку. Объяснение для правильного технического выполнения каких элементов акробатики необходима растяжка.

Практическая часть. Результатом выполнения упражнений на растяжку для второго года обучения должно стать исполнение шпагата с гимнастической скамейки. Используются все упражнения на растяжку, освоенные детьми на первом году обучения. Подводящие упражнения: «бабочки» и складка в «бабочке»; «лотос» и складка в «лотосе»; «складка» ноги вместе (с наклонами и в статике); «складка» ноги врозь (с наклонами и в статике); выполнение шпагата на полу.

Усложняется выполнение упражнения шпагат — добавляется кубик для йоги, в качестве возвышения. Для получения результата растяжки уделяется на занятиях больше времени, растяжка выполняется с помощью педагога, детьми в парах или в тройках.

4. Упражнения на гибкость

Теоретическая часть. Объяснение необходимости гибкости для изучения элементов акробатики, безопасного выполнения упражнений на гибкость.

Знакомство с жанром «каучук» (история возникновения, лучшие цирковые номера в этом жанре).

Практическая часть. Результат второго года изучения упражнений на гибкость - выполнение моста из положения «стоя» (опускание и вставание с моста). Подводящие упражнения в положении лежа: мост из положения лежа; раскачивания в мосту; «узкий» мост из положения лежа.

В положении «стоя» используются следующие подводящие упражнения: «скала» (правильная постановка ног); «качек бедрами вперед» (оставить вес тела на ногах); «наклоны в положении стоя назад (одна рука вверх, две руки вверх); наклоны назад и встать руками на горку матов; наклоны с поддержкой п.д.о. две руки вверх; опускание в мост из положения «стоя» (с поддержкой педагога); опускание в мост без поддержки (самостоятельное выполнение упражнения); опускание в мост и вставание с моста без поддержки (самостоятельное выполнение упражнения).

5. Элементы хореографии

Теоретическая часть. Знакомство с различными танцевальными направлениями в современной хореографии.

Практическая часть. Закрепление ранее изученного материала: одновременная работа стопой в положении сидя; поочередная работа стопой в положении сидя; круговые вращения стопой (одновременные и поочередные); «выстреливания» ногами (одновременно и поочередно) в положении сидя; «выстреливания» ногами в положении лежа; «барабанчики» (в положении сидя и лежа); «дощечки» (в положении сидя и лежа). Закрепление классических позиций. Хореографические прыжки.

Фронтальное равновесие

Подводящие упражнения: шпагат на правую, левую ногу; ласточка, флажок; лёжа на боку, обучение правильному хвату руки; лёжа на боку поднимание ноги к плечу (правой, левой). Выполнение элемента в облегчённых условиях: выполнение фронтального у опоры хватом одной рукой боком (на правую, левую). Выполнение фронтального без опоры на обе ноги.

Хореографически прыжки: прыжок прогнувшись, козлик, ножницы, 360.

6. Основные акробатические элементы:

Статические элементы

Теоретическая часть. Многообразие балансовых элементов в современной акробатике. Индивидуальные и парно — групповые балансовые элементы.

Практическая часть.

Стойка на голове

Подводящие упражнения: лёжа на спине поднять ноги за голову; стойка на голове с согнутыми ногами у стены; стойка на голове с прямыми ногами у стены. Выполнение элемента в облегчённых условиях: выполнение стойки на голове силой с помощью педагога. Стойка на голове с согнутыми ногами без стены; стойка на голове с прямыми ногами без стены.

Угол ноги вместе и врозь

Подводящие упражнения: и.п. – сед ноги вместе, ноги врозь, удержание угла на полу; и.п.- сед ноги врозь, поднимание прямых ног от пола на 15-20 градусов; угол ноги вместе в группировке. На стоялках: выполнение элемента в облегчённых условиях: выполнение уголка ноги вместе, врозь с помощью педагога.

Стойка на руках

Подводящие упражнения: стойка на руках у стенки. Выполнение элемента в облегчённых условиях: стойка на руках с помощью педагога.

«Стойка-махом» (стойка на руках) без поддержки педагога; стойка (животом к стене) на прямых руках; стойка на руках животом к стене — сход кувырком; стойка на «стоялках»; «уголки» на скамейке (ноги вместе, ноги врозь) прямыми ногами; изучение стоек на полу (с поддержкой педагога); «стойка - махом» на «стоялках» (с поддержкой педагога).

Темповые элементы

*Теоретическая часть***.** Знакомство с разнообразием темповых (вольтижных) элементов. Обучение безопасному исполнению изучаемых элементов на втором году обучения.

*Практическая часть***.** Многие подводящие упражнения используются и на втором году обучения. Большое внимание уделяется О.Ф.П. Только при хорошей обшей физической подготовке можно приступать к изучению темповых элементов без вреда для здоровья детей. Изучение подводящих упражнений для группированного сальто: «темп на сальто»; «группировки» (в положении сидя и лежа); «перекресты» на гимнастических матах в группировке на спине; перекаты из «упор-присев» в «упор-присев»; кувырок назад в

группировке; кувырок назад в группировке встать-«темп вверх»; повтор кувырков подряд (несколько повторов) вперед, назад.

Для точности постановки техники выполнения кувырка, используется постановка рук как на «сальто». Дети осваивают следующую постановку рук: счет «раз»-бросить прямые руки вверх; счет «два» — взять «группировку»; счет «три»-раскрыть руки в сторону, ноги быстро выпрямить (положение тела «крестиком»).

Стойка махом — кувырок

Элемент изучается на базе уже освоенных «стойки на руках» и «кувырка вперед». Подводящие упражнения: стойка — махом у стены (с поддержкой педагога); стойка животом к стене, сход кувырком (с поддержкой педагога); стойка животом к стене, сход кувырком (без поддержки педагога); кувырок вперед; стойка махом — кувырок на середине (с поддержкой педагога); стойка махом — кувырок на середине без поддержки педагога.

Колесо с опорой на одну руку

Выполняется на базе выученного элемента — «колеса» с опорой на две руки.

Подводящие упражнения: «стойка» на одной руке, ноги врозь (с поддержкой педагога); «стойка» на одной руке, ноги врозь у стены; «узкоручка» на «стоялках», ноги врозь (с поддержкой педагога); постановка руки (убираем как на «винт»); выполнение по рисунку с поддержкой педгога.; выполнение по рисунку без поддержки; выполнение на полу (самостоятельно).

Перекидка вперед на две ноги

Подводящие упражнения: мост из положения «стоя»; - стойка — махом у стены; выход «флажком» в стойку ноги вместе, вернуться на ноги (на середине зала); стойка на руках без опоры (5 секунд); «мексиканка» с поддержкой педагога; стойка — махом, опускание в мост, встать (с поддержкой педагога); стойка — махом, опускание в мост, встать (самостоятельное исполнение); исполнение перекидки вперед на две ноги на середине зала (несколько повторов подряд); перекидка вперед с разбега (с 5-ти, 3-х шагов).

Полет – кувырок

Подводящие упражнения: кувырок вперёд; прыжок вверх; длинный кувырок; кувырок вперёд с небольшого разбега на горку матов; кувырки вперёд в парах, держась за руки. Выполнение элемента в облегчённых условиях; полёт –кувырок через мат; полёт – кувырок с помощью педагога.

Колесо но колено

Подводящие упражнения: стойка на руках; колесо на правую, левую ногу; колесо с места, с шага; со стойки сесть на колено. Выполнение элемента в облегчённых условиях: выполнение колеса на колена с помощью педагога.

Колесо в шпагат

Подводящие упражнения: шпагат на левую (правую); колесо с шага, с места; со стойки на руках сесть в шпагат; колесо на колено. Выполнение элемента в облегчённых условиях: колесо на колено – разъехаться в шпагат; выполнение колеса в шпагат с помощью педагога.

Рондад и рондат с подскока

Подводящие упражнения: стойка махом и опускание прямых ног в упор стоя согнувшись с последующим быстрым выпрямлением тела и махом прямыми руками вверх (влево с поворотом налево); колесо по прямой линии, без отклонений влево и вправо; колесо с поворотом в одноименную сторону; курбет. Курбет — это прыжок из стойки на руках на ноги, выполняемый быстрым, хлестообразным движением ногами и толчком руками. Курбет с гимнастической скамейки с отскоком вверх. Выполнение элемента в облегчённых условиях: выполнение рондата с шага и подскока с помощью педагога.

7. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теоретическая часть. Объяснение необходимости совершенствования общей физической подготовки для освоения новых, все более сложных элементов акробатики.

Практическая часть. Комплекс О.Ф.П. для второго года обучения: упражнения на мышцы живота (15-20 повторов); упражнения на мышцы спины (15-20 повторов); упражнения на мышцы ног: «пистолетики» 15-20 повторов на каждую ногу, отжимания 15-20 раз, прыжки через скакалку две минута без остановки и вращение скакалки вперед и назад.

8. Итоговая аттестация

Тестирования, соревнования.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение

Образовательную деятельность по программе осуществляют педагоги дополнительного образования, соответствующие требованиям ст. 46 Закона об образовании в Российской Федерации и профессиональному стандарту.

Материально-техническое обеспечение:

- Учебное помещение	- 60 кв.м.
- Стол	- 1шт
- Стулья	- 4 шт.
- Гимнастическая стенка	- 1 шт.
- Гимнастические скамейки	- 2 шт.
- Гимнастические маты	- 4 шт.
- Скакалки	- 10 шт.
- Шкаф для инвентаря	- 1 шт.
- Ноутбук	- 1 шт.
- Магнитофон	- 1 шт.
- спортивный зал	- 122,4 кв.м.

Методическое обеспечение

В организации учебного процесса используются разнообразные методы и методические приёмы: методы организации и осуществления учебных действий, методы стимулирования мотивации, методы контроля и самоконтроля и т.д. Исходя из специфики изучаемого материала, наиболее эффективными формами проведения занятий является практическая деятельность, беседы, встречи со спортсменами – акробатами и гимнастами.

При проведении занятий используются следующие методы обучения: репродуктивный (повторение, воспроизведение); словесный; отработка техники; соревновательный; коллективная творческая работа.

Репродуктивный метод используется в целях наглядности изучаемого материала. Он пользуется как на теоретических, так и на практических занятиях с обучающимися всех возрастов.

Словесный метод педагог применяет на всех занятиях для объяснения правильности исполнения элементов, при разборе ошибок в технике исполнения. Словесный метод важен для детей младшего возраста.

Отработка техники исполнения акробатических элементов является основой изучения материала данной программы. Используется на каждом занятии.

Соревновательный метод является основополагающим в физкультурно-спортивной деятельности. Используется на занятиях, конкурсах, фестивалях и способствует лучшему физическому, психологическому, эстетическому развитию детей.

Коллективная творческая работа - основа постановки коллективных концертных номеров, способствует созданию благоприятной атмосферы на занятиях и в коллективе в целом.

На первом году обучения обучающиеся осваивают базовые упражнения спортивной акробатики, получают необходимую общую физическую (О.Ф.П.), соответствующую

возрастным и психологическим особенностям обучающихся, необходимую специальную физическую подготовку (С.Ф.П.), базовые виды шагов, бега и танцевальных движений используемых в современной хореографии.

Уделяется внимание умению обучающихся работать под музыкальное сопровождение. С первых же занятий вся разминочная и заключительная часть выполняется под музыкальное сопровождение с использованием СД или аудиозаписей.

В основе учебного процесса лежат современные проектные, рефлексивные и здоровьесберегающие образовательные технологии, а также технология дифференцированного обучения.

Для обучающихся крайне важно внедрение *здоровьесберегающих* технологий и методик, целью которых является обеспечение высокого уровня реального здоровья и формирование компетенций, необходимых для ведения здорового образа жизни.

Для снятия утомления мышц, профилактики сколиозов на занятиях используется технология по профилактике нарушений опорно-двигательной системы.

Для более эффективной реализации программы применяется *технология дифференцированного обучения,* которая предполагает осуществление практической деятельности обучающихся в зависимости от возраста, способностей и уровня подготовки.

Образовательный процесс предусматривает как проведение групповых, так и индивидуальных занятий. Индивидуальные занятия рассчитаны на дополнительную работу с одаренными обучающимися или педагогическую поддержку детей, имеющих затруднения в освоении образовательной программы.

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

		воспитание; формирование коммуникативной культуры		

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

1. Коркин В. П. Учебник по спортивной акробатике. — М.: Изд-во Физкультура и спорт, 2018;
2. Попов А. Л. Психология спорта. — М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 2019;
3. Спортивная акробатика ФиС 2017г. под редакцией В.П. Коркина;
4. Основы специальной физической подготовки спортсменов ФиС 2017г., Ю.В. Верхошанский;
5. Основы управления подготовкой юных спортсменов ФиС 2018 г. под редакцией проф. М.Я. Набатниковой;
6. Акробатика. Дуэт силы и красоты. Минск 2018 г. В.П. Коркин
7. Акробатика. Трио красоты, пластики и сложности. Минск 2019 г. В.П. Коркин;
8. Физическое воспитание. Изд. «Высшая школа» 2018 г. под редакцией В.А. Головина;
9. Интернет-сайт «Спортивная акробатика»