

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр детского и юношеского музыкально – хореографического искусства «Эдельвейс»  
Приморского района Санкт – Петербурга  
(ГБУ ДО ЦИ «Эдельвейс»)



Принят Протокол Педагогического совета  
ГБУ ДО ЦИ «Эдельвейс»  
от « 27 » 2021г.



УТВЕРЖДЕНО  
Протокол № 17/08 2021г. № 17/08  
Директор ГБУ ДО ЦИ «Эдельвейс»  
И.В. Поликарпова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«АКРОБАТИКА»

Возраст обучающихся: 7-16 лет  
Срок реализации: 5 лет

Разработчик:  
Королева Лариса Леонидовна,  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Акробатика» разработана с учетом специфики работы ГБУ ДО Центр детского и юношеского музыкально-хореографического искусства «Эдельвейс» Приморского района Санкт-Петербурга. Программа относится к **физкультурно-спортивной направленности** и призвана развивать у обучающихся физические способности и навыки, необходимые для участия в концертной деятельности коллектива, так как в хореографических постановках, придавая им зрелищность, широко применяются разученные акробатические элементы и связки. Так же разработка данной программы вызвана необходимостью коррекции и укрепления здоровья обучающихся, их разностороннего физического развития и совершенствования физической подготовки.

Программа разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами в сфере образования<sup>1</sup>.

Акробатические упражнения весьма универсальны и доступны как средство индивидуальных занятий физической культурой в школе, дома и в учреждениях дополнительного образования. Акробатика позволяет поддерживать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей, связанных с выполнением прыжков, вращений, равновесий. Акробатика — это ценное средство развития смелости, решительности, ловкости.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств в процессе освоения акробатических упражнений.

**Отличительная особенность** программы «Акробатика» заключается в том, что обучающиеся осваивают акробатические элементы, которые впоследствии могут применять не только на занятиях акробатикой, но и в танцевальных постановках.

**Актуальностью** программы является то, что обучение обеспечивает равномерное развитие опорно-двигательного аппарата, развитие функциональных возможностей организма, формирование правильной осанки, способствует развитию всех двигательных качеств. Акробатика привлекает детей своей доступностью: заниматься акробатикой можно с 4 лет и до пожилого возраста. Это объясняется большим диапазоном сложности упражнений – от простейших до чрезвычайно трудных. Для занятий не требуются сложные снаряды, заниматься можно и в зале, и на стадионе, и на лужайке. Выполнение акробатических упражнений благотворно влияет на рост и физическое развитие детей.

Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного и лучезапястного. Акробатические занятия разносторонне воздействуют на организм детей, так, например, при выполнении упражнений вниз головой осуществляется массаж внутренних органов.

Образовательная программа «Акробатика» охватывает гимнастическую и общеспортивную подготовку обучающихся и содержит следующие основные разделы:

- «Строевая подготовка»,
- «Развитие физических качеств»,
- «Акробатические элементы».

<sup>1</sup> 1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р.

3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196.

4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.

*Строевые упражнения* используются для решения следующих педагогических задач – воспитание чувства ритма и темпа, формирование навыков коллективного действия, служат хорошим средством воспитания дисциплины и организованности, а также для формирования правильной осанки и ориентировки в пространстве.

*К упражнениям для развития физических качеств* относятся упражнения, которые включает в себя этот раздел, направлены на развитие таких физических качеств, как сила, гибкость, ловкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности, различные силовые, прыжковые и беговые упражнения. Ценность их заключается в том, что они оказывают всестороннее воздействие на организм человека, сочетают в себе физическую и кардионагрузку, подготавливают к овладению сложными двигательными навыками, развивают координацию и выносливость.

*Акробатические упражнения* развивают точность оценки движений, пластичность и выразительность, особенно при выполнении упражнений с музыкальным сопровождением. Разнохарактерность быстрых и медленных движений оказывает специфическую нагрузку на организм. Относительно большая длительность вольных упражнений позволяет развивать с их помощью выносливость, служит прекрасным средством совершенствования волевых качеств, умения ориентироваться в пространстве, способствует развитию ловкости. Прыжковые упражнения служат развитию координационных способностей, оказывают положительное воздействие на сердечнососудистую и дыхательную системы. В данный раздел включены акробатические элементы и связки, исполняемые в хореографических постановках Центра.

Занятия по программе призваны развить у обучающихся способности творчески мыслить, находить нестандартные решения, создать основу для самопознания и успешной самореализации в социуме, что соответствует актуальным задачам современного образования.

#### **Адресат программы**

Программа «Акробатика» предназначена для мальчиков и девочек 7-16 лет, занимающихся в танцевальных коллективах ЦИ «Эдельвейс». Программа рассчитана на детей, как имеющих опыт двигательной деятельности, так и на тех, кто впервые приступает к занятиям. Для начала занятий по программе детям не обязательно иметь хорошие физические данные.

**Цель программы:** развитие физических качеств учащегося и способности к творческому самовыражению через овладение основными элементами акробатики.

#### **Задачи программы:**

##### *Обучающие:*

- освоение теоретических знаний в области акробатики;
- формирование знаний в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- формирование практических умений и навыков выполнения акробатических элементов и связок;
- формирование знаний и практического опыта поддержки и страховки во время выполнения элементов;
- формирование навыков самоконтроля и самостраховки.

##### *Развивающие:*

- развитие физических качеств (силы, гибкости, выносливости, координации, скоростные и скоростно-силовые качества);
- сохранение и укрепление здоровья;
- развитие творческих способностей детей, духовное и нравственное совершенствование.

##### *Воспитательные:*

- формирование дисциплинированности;
- воспитание морально-волевых качеств личности обучающихся;

- формирование навыков коллективной деятельности.

**Объем и срок освоения программы:** 720 часов, 5 лет обучения.

**Условия реализации программы**

На 1-й год обучения принимаются дети в возрасте 7-11 лет, занимающиеся в хореографических коллективах. Набор в группы по данной программе осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям этим видом спорта и физическим нагрузкам в целом. Запись в группы проводится при наличии справки о медицинском допуске к занятиям.

Возможен прием на 2-ой и последующие годы обучающихся, имеющих соответствующую физическую и хореографическую подготовку. Прием осуществляется по результатам просмотра физических и хореографических способностей и собеседования.

Образовательный процесс идет круглогодично, без учета каникулярного отдыха детей. В летний период обучающиеся выезжают в детские оздоровительные лагеря, где основная цель – оздоровление детей, но параллельно идет освоение репертуара коллектива. Дети участвуют в общелагерной жизни, что позволяет решать задачи воспитания самостоятельности, ответственности, трудолюбия через ежедневное решение бытовых, социально-трудовых и коммуникативных проблем.

**Формы проведения занятий:**

- тренировка
- технический зачет
- соревнование
- участие в концерте

**Формы организации деятельности детей на занятии:**

В зависимости от задач занятия деятельность детей может быть организована различными способами:

- фронтальная – объяснение нового материала, беседа, показ педагогом, разучивание несложных упражнений;
- групповая – выполнение упражнений в разных видах двигательной деятельности, в т.ч. на полосе препятствий;
- в парах – при проведении ОРУ, ОФП;
- индивидуальная – отработка сложных элементов;
- поточная – выполнение прыжков, акробатических связок и элементов, лазанье (упражнения, проводимые поточным способом, должны быть знакомы обучающимся);
- игровая/соревновательная – можно проводить все виды упражнений основной акробатики, в том числе и при преодолении полосы препятствий. Подобранные упражнения должны быть предварительно освоены. При использовании этой формы обучающие могут делиться на несколько команд.

**Материально-техническое оснащение программы**

- Спортивный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам
- Гимнастическая стенка
- Гимнастические скамейки
- Поролоновые маты
- Жесткие гимнастические маты (полипропилен)
- Гимнастический мостик (приспособление для занятий акробатикой типа трамплина)
- Камера (спортивный инвентарь)
- Фитбол
- Набивные мячи (масса 1 кг)
- Скакалки
- Мультимедийное оборудование

### ***Кадровое обеспечение программы***

Данная программа может быть реализована педагогом, имеющим практический опыт проведения спортивных и хореографических занятий, имеющим двигательный опыт в спортивных видах, которые включает в себя программа, владеющим современными методами обучения, способным организовать детский коллектив, знающим особенности психического, физического и физиологического развития детей 7-16 лет.

## Планируемые результаты освоения программы

### *Личностные*

Учащиеся будут владеть:

- координацией движений рук, ног, головы; танцевально-ритмической координацией;
- своим телом, силой своих мышц, своим дыханием;
- будут уметь ориентироваться в пространстве и времени;

### *Метапредметные*

- смогут творчески подходить к выполнению поставленных задач;
- научатся общаться и работать в коллективе сверстников и взрослых;

### *Предметные*

Учащиеся будут знать:

- общие сведения об акробатике;
- основную терминологию;
- начальные сведения по анатомии, физиологии и гигиене человека;
- технику выполнения разученных элементов и связок;
- правила и приемы поддержки и страховки;
- правила поведения на занятиях, соревнованиях, концертах;

будут уметь:

- применять полученные знания на практике;
- выполнять технически грамотно разученные элементы и связки из них.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

### Учебный план 1-го года обучения

№	Тема, раздел	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение Выполнение практических заданий
2.	Строевая подготовка	12	2	10	Контрольные упражнения
3.	Развитие физических качеств	34	4	30	Сдача нормативов
4.	Акробатические элементы	22	6	16	Технический зачет
5.	Контрольное и итоговое занятия	2		2	Викторина Показательные выступления
<b>ИТОГО:</b>		<b>72</b>	<b>13</b>	<b>59</b>	

### Учебный план 2-го года обучения

№	Тема, раздел	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Практика	Теория	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение
2.	Строевая подготовка	12	10,5	1,5	Смотр строя
3.	Развитие физических качеств	76	68	8	Сдача нормативов
4.	Акробатические элементы	52	47	5	Технический зачет Концерт Анализ выступлений
5.	Контрольное и итоговое занятия	2	2		Опрос Показательные выступления
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>	<b>128,5</b>	<b>15,5</b>	

### Учебный план 3-го года обучения

№	Тема, раздел	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Практика	Теория	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение
2.	Строевая подготовка	10	9	1	Конкурс «Кто лучше?»
3.	Развитие физических качеств	67	60	7	Полоса препятствий
4.	Акробатические элементы	63	55	8	Технический зачет Концерт Анализ выступлений
5.	Контрольное и итоговое занятия	2	2		Игра-тест «Верю-не верю» Показательные

					выступления
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>127</b>	<b>17</b>	

### Учебный план 4-го года обучения

№	Тема, раздел	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Практика	Теория	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение
2.	Строевая подготовка	9	8	1	Смотр строя и песни
3.	Развитие физических качеств	59	52	7	Сдача нормативов
4.	Акробатические элементы	72	66	6	Технический зачет Концерт Чемпионат коллектива Анализ выступлений
5.	Контрольное и итоговое занятия	2	2		Опрос Показательные выступления
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>	<b>129</b>	<b>15</b>	

### Учебный план 5-го года обучения

№	Тема, раздел	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Практика	Теория	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение
2.	Строевые приемы	8	7,5	0,5	Плац-парад
3.	Развитие физических качеств	51	48	3	Челендж «Сделай как я»
4.	Акробатические элементы	80	75	5	Технический зачет Концерт Анализ выступлений
5.	Контрольное и итоговое занятия	3	3		Тестовое задание Показательные выступления
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>	<b>134,5</b>	<b>9,5</b>	

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### Задачи 1-го года обучения

#### *Обучающие*

- познакомить с терминологией изучаемых упражнений;
- дать первоначальные знания по анатомии, физиологии и гигиене человека;
- формировать умение технически правильно выполнять разучиваемые упражнения

#### *Развивающие*

- формировать познавательный интерес и желание заниматься спортом;
- развивать физические способности;

#### *Воспитательные*

- воспитывать стремление выполнять правила гигиены и здорового образа жизни;
- воспитывать дисциплинированность;
- воспитывать внимательное отношение к педагогу и детям.

### Содержание программы 1-го года обучения

#### **1. Вводное занятие**

##### *Теория*

- цель и задачи программы, 1-го года обучения;
- понятие «гимнастика» и «акробатика»; отличия, история происхождения и виды акробатики;
- основы гигиены;
- правила поведения в зале;
- требования к форме для занятий;
- спортивный инвентарь, используемый на занятиях.

##### *Практика*

Игры на знакомство. Выполнение упражнений и движений на выявление первоначальных физических способностей обучающихся.

#### **2. Строевые упражнения**

##### *Способы построений и перемещений*

##### *Теория*

- понятия: основная стойка, колонна, шеренга, диагональ, круг, налево, направо, кругом, галоп;
- названия команд и соответствующие им действия.

##### *Практика*

- построения в колонну, шеренгу, круг;
- строевой, обычный шаг, ходьба в приседе, ходьба в полуприседе, приставным шагом;
- бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад, бег спиной вперед, бег с заданиями;
- шаги галопа, шаги галопа боком;
- движение в обход зала, по диагонали, змейкой.

##### *Повороты и способы перестроений*

##### *Теория*

- повороты: налево, направо, кругом;
- техника выполнения поворотов на месте;
- команды и соответствующие действия.

##### *Практика*

- повороты на месте (налево, направо и кругом);
- перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте и в движении.

Контрольные упражнения на точность выполнения техники движений.

### **3. Развитие физических качеств**

#### *Сила*

##### *Теория*

- понятия: правильная осанка, мышцы, сила; значение силы для спортсмена-акробата;
- части тела (шея, рука, нога, бедро, стопа, колено, голень и т.д.);
- направление движений: вверх, вниз, в сторону, влево, вправо;
- техника выполнения разучиваемых упражнений;
- техника безопасности при выполнении упражнений.

##### *Практика*

- упражнения на развитие силы мышц шеи (ОРУ, наклоны, повороты);
- упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса (ОРУ, различные висы, упоры, отжимания, ползание по гимнастической скамье с помощью рук, упражнения с набивным мячом, упражнения в парах);
- упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса (ОРУ, упражнения в парах, висы на шведской стенке);
- упражнения на развитие силы мышц спины (ОРУ, упражнения в парах, на шведской стенке);
- упражнения на развитие силы мышц ног (приседания, ОРУ).

#### *Гибкость*

##### *Теория*

- понятие гибкости;
- названия суставов (плечевой, локтевой, коленные, тазобедренный, позвоночный столб);
- техника безопасности при выполнении упражнений.

##### *Практика*

- комплексы упражнений на растягивание, сгибание, разгибание туловища;
- комплексы ОРУ на увеличение подвижности плечевых, тазобедренных суставов;
- активные и пассивные упражнения на гибкость.

#### *Координация*

##### *Теория*

- понятие координации движений;
- техника выполнения упражнений, ТБ.

##### *Практика*

- сохранение равновесия в статических положениях (сохранение стойки на носках, на одной ноге, с изменением положений рук, «ласточка»);
- сохранение равновесия в движении (ходьба по скамейки, бревне: на носках, спиной вперед, приставными шагами, галоп и т.д.);
- подвижные игры;
- повороты (на 90°, 180°, 360°), то же в прыжке;
- преодоление полос препятствий.

#### *Прыжковая подготовка*

##### *Теория*

- понятие прыжка;
- виды прыжков;
- терминология и техника выполнения прыжков, ТБ.

##### *Практика*

- прыжки на 2-х ногах, на одной, из приседа, врозь-вместе, с продвижением и т.д.
- прыжки с использованием скамейки (наскоки, приземления, через скамейку).

#### *Сдача нормативов*



#### **4. Акробатические элементы**

##### *Упоры*

##### *Теория*

- терминология разучиваемых упражнений;
- понятия: упор присев, упор лежа, упор лежа сзади, сед углом, сед на пятках;
- техника выполнения упоров;
- ТБ.

##### *Практика*

- упор лежа, упор присев, упор лежа сзади, упор лежа на локтях;
- упражнения на скамейке (упор в группировке, упор углом ноги врозь, упор углом).

##### *Кувьрки*

##### *Теория*

- понятия: группировка, кувьрок;
- терминология, виды кувьрков;
- техника выполнения упражнений;
- ТБ.

##### *Практика*

- группировка «лежа на спине», группировка сидя;
- перекаты в группировке;
- кувьрок боком;
- кувьрок вперед (с возвышенности, на полу);
- кувьрок назад (с возвышенности).

##### *Мосты*

##### *Теория*

- понятия: мост;
- виды мостов;
- техника выполнения мостов, ТБ.

##### *Практика*

- мост «рыбка»;
- мост «корзинка»;
- мост из положения лёжа;
- мост на локтях, мост на коленях;
- опускание в мост из положения «стоя на коленях».

##### *Стойки*

##### *Теория*

- понятия: стойка на лопатках, стойка на голове и руках, стойка на руках;
- техника выполнения упражнений, ТБ.

##### *Практика*

- стойка на лопатках в группировке, стойка на лопатках;
- стойка на голове и руках (возле опоры в группировке, без опоры в группировке, с прямыми ногами);
- из упора присев толчком ног стойка на руках в группировке;
- стойка на руках шагом одной махом другой.

##### *Связки из элементов*

##### *Теория*

- понятие связки элементов;
- техника выполнения разнообразных связок.

##### *Практика*

Разучивание связок для хореографических композиций:

- «Ползунец»;
- «Антошка»;
- «Весёлая скоморошина»;
- «Балтийский берег»;
- «Карнавал»
- «Матрешки»
- «Заячьи забавы»
- «Счастливое детство»
- «Кантри»
- «Африка»

*Технический зачет.*

### **5. Итоговое занятие**

Проводится в виде открытого занятия с приглашением родителей.

*Практика:*

- анализ результатов освоения программы
- проверка теоретических знаний – викторина «Самый умный»
- показательные выступления.

### **Планируемые результаты 1-го года обучения**

*Личностные:*

- появился интерес и желание заниматься спортом;
- развиты в пределах программы физические способности;
- умеют ориентироваться в зале и пространстве;
- внимательно относятся к педагогу и детям.

*Метапредметные:*

- поддерживают дисциплину на занятиях;
- соблюдают правила безопасного выполнения упражнений;
- бережно относятся к инвентарю;
- выполнять правила гигиены и здорового образа жизни.

*Предметные*

знают:

- правила поведения в зале на занятиях;
- терминологию разучиваемых упражнений;
- технику выполнения упражнений и связок.

умеют:

- выполнять простейшие строевые команды;
- выполнять разучиваемые элементы в объеме намеченных технических требований.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### Задачи 2-го года обучения

#### *Обучающие*

- познакомить с терминологией изучаемых упражнений;
- освоить технику выполнения акробатических элементов программы 2-го года;
- научить «видеть» ошибки в исполнении;

#### *Развивающие*

- развивать физические способности, гибкость, координацию, силовые способности, скоростно-силовые качества;
- развивать умение контролировать свои действия;

#### *Воспитательные*

- воспитывать дисциплинированность; внимательное отношение к педагогу, детям и другим людям;
- воспитывать устойчивый интерес к занятиям и желание заниматься спортом.

### Содержание программы 2-го года обучения

#### **1. Вводное занятие**

##### *Теория*

- цели и задачи обучения на учебный год;
- значение физического развития для человека;
- правила техники безопасности в зале на занятиях;
- гигиена спортсмена.

##### *Практика*

- повторение изученных элементов и упражнений;
- игры на развитие физических качеств и координацию.

#### **2. Строевые упражнения**

##### *Способы построений и перемещений*

##### *Теория*

- названия команд и соответствующие действия;
- техника выполнения упражнений.

##### *Практика:*

Совершенствование умения выполнять упражнения, разученные на первом году обучения:

- построения в колонну, шеренгу, круг;
- строевой, обычный шаг, ходьба в приседе, ходьба в полуприседе, приставным шагом;
- бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад, бег спиной вперед, бег с заданиями;
- шаги галопа, шаги галопа боком;
- движение в обход зала, по диагонали, змейкой.

##### *Повороты и способы перестроений*

##### *Теория*

- названия команд и соответствующие действия;
- техника выполнения упражнений.

##### *Практика*

- повороты на месте (налево, направо и кругом);
- перестроение из колонны по одному в колонну по три (четыре, пять и т.д.) на месте и в движении;
- перестроение уступами.

Смотр строя.

### **3. Развитие физических качеств**

#### *Сила*

##### *Теория*

- терминология разучиваемых упражнений;
- техника выполнения упражнений;
- первая помощь при травмах.

##### *Практика*

Выполнение упражнений, разученных на первом году обучения с увеличением количества и интенсивности:

- упражнения на развитие силы мышц шеи (ОРУ, наклоны, повороты);
- упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса (ОРУ, различные висы, упоры, отжимания, ползание по гимнастической скамье с помощью рук, упражнения с набивным мячом, упражнения в парах);
- упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса (ОРУ, упражнения в парах, висы на шведской стенке);
- упражнения на развитие силы мышц спины (ОРУ, упражнения в парах, на шведской стенке);
- упражнения на развитие силы мышц ног (приседания, ОРУ).

#### *Гибкость*

##### *Теория*

- терминология разучиваемых упражнений;
- техника выполнения упражнений;
- ТБ.

##### *Практика*

- комплексы упражнений на растягивание, сгибание, разгибание туловища;
- комплексы ОРУ на увеличение подвижности плечевых, тазобедренных суставов;
- активные и пассивные упражнения на гибкость;
- индивидуальные комплексы упражнений.

#### *Координация*

##### *Теория*

- терминология разучиваемых упражнений;
- техника выполнения упражнений.

##### *Практика*

Выполнение упражнений на сохранение равновесия:

- в статических положениях (сохранение стойки на носках, на одной ноге, с изменением положений рук, «ласточка»);
- в движении (ходьба по скамейки, бревне: на носках, спиной вперед, приставными шагами, галоп и т.д.);
- равновесие с захватом голени;
- подвижные игры, игры на координацию;
- повороты (на 90°, 180°, 360°), то же в прыжке;
- преодоление полос препятствий.

#### *Прыжковая подготовка*

##### *Теория*

- терминология разучиваемых упражнений;
- техника выполнения упражнений;
- ТБ.

##### *Практика*

- прыжки на 2-х ногах, на одной, из приседа, врозь-вместе, с продвижением, из приседа в присед и т.д.;
- прыжки с использованием скамейки (наскоки, соскоки, приземления, через скамейку);
- прыжки с наскока на 2 ноги (в группировку, с поворотом на 180° и 360°, пистолет).

*Сдача нормативов.*

#### **4. Акробатические элементы**

*Упоры*

*Теория*

Виды упоров, техника выполнения упоров, ТБ.

*Практика*

Отработка элементов в связках и отдельно: упор лежа, упор присев, упор лежа сзади, упор лежа на локтях.

*Кувырки*

*Теория*

- терминология разучиваемых упражнений;
- техника выполнения упражнений;
- ТБ.

*Практика*

- Кувырки, изученные на 1-м году обучения:  
кувырок боком;  
кувырок вперед;  
кувырок назад;
- кувырки, выполняемые на скорость;
- кувырки из разных исходных положений;
- кувырок вперёд из положения стойки на руках;
- кувырок назад через одно плечо.

*Мосты*

*Теория*

- понятие «одноопорный мост»;
- мост с опорой на одну ногу, мост с опорой на одну руку,
- техника выполнения упражнений;
- ТБ.

*Практика*

- Мосты, изученные на 1-м году обучения:  
мост «рыбка», «корзинка»; мост из положения «лёжа»; мост на локтях, на коленях;
- мост около опоры (опуститься и встать);
- мост без опоры;
- мост с опорой на одну ногу;
- мост с опорой на одну руку;
- одноопорный мост;
- мост с опусканием на локти и перекатом на грудь.

*Стойки*

*Теория*

- понятие стойка на груди, стойка на предплечье;
- терминология разучиваемых упражнений;
- техника выполнения упражнений, ТБ.

*Практика*

- Выполнение упражнений, разученных на 1-м году обучения:  
стойка на лопатках, стойка на голове и руках (возле опоры в группировке, без опоры в группировке, с прямыми ногами);  
из упора «присев» толчком ног стойка на руках в группировке;  
стойка на руках шагом одной махом другой.
- стойка на голове и руках с различными положениями ног;
- стойка на груди;
- стойка на предплечье;
- стойка на руках.

### *Перевороты*

#### *Теория*

- понятия колесо, вальсет, переворот вперед на две;
- терминология разучиваемых упражнений;
- техника выполнения упражнений, ТБ.

#### *Практика*

- переворот боком (колесо);
- колесо с вальсета;
- переворот вперед на две ноги;
- переворот назад с двух ног на две.

### *Пирамиды и поддержки*

#### *Теория*

- понятия: хваты, пирамида, поддержка, баланс;
- правила страховки;
- терминология разучиваемых упражнений;
- техника выполнения упражнений, ТБ.

#### *Практика*

- хваты;
- приемы балансирования;
- пирамидковые упражнения.

### *Связки из элементов*

#### *Теория*

- техника выполнения связки;
- правила безопасности при выполнении.

#### *Практика*

Отработка связок из хореографических композиций:

- «Ползунец»;
- «Веселая скоморошина»;
- «Калинка»;
- «Пимушки»;
- «Кукарелла»;
- «Счастливое детство»;
- «Балтийский берег»;
- «Матрёшки»;
- «Деды Морозы»;
- «Заячьи забавы»;
- «Дискомафия»;
- «Карнавал»;

- «Street-dance»
- «Наша Армия»
- «Солдатская задорная»
- «Африка»
- «Ямщики»
- «Китайский танец»
- «Кантри»
- «Олимпийский талисман»

*Технический зачет. Участие в концертных выступлениях. Анализ выступлений.*

### **5. Итоговое занятие**

*Практика:*

- анализ результатов освоения программы
- опрос
- показательные выступления

### **Планируемые результаты 2-го года обучения**

*Личностные:*

- развиты физические способности, гибкость, координация, силовые способности, скоростно-силовые качества;
- проявляют устойчивый интерес к занятиям и желание заниматься спортом.

*Метапредметные*

- положено начало формированию умения контролировать свои действия;
- дисциплинированы, внимательно относятся к педагогу, детям и другим людям;

*Предметные:*

знают:

- терминологию разученных упражнений;
- основные строевые команды;
- основные группы мышц;
- правила организации занятия.

умеют:

- технически грамотно выполнять элементы акробатической начальной подготовки в объеме намеченных технических требований;
- выполнять строевые команды;
- выполнять связки акробатических элементов для различных хореографических композиций;
- выявлять грубые ошибки при выполнении этих элементов у себя и друг у друга.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### Задачи 3-го года обучения

#### *Обучающие:*

- освоить технику выполнения акробатических элементов начальной подготовки в объеме намеченных технических требований;
- сформировать практический опыт выполнения связок и комбинаций;
- сформировать навык страховки и само страховки, взаимопомощи.

#### *Развивающие:*

- развитие физических качеств и функциональных возможностей организма;
- развитие пластичности и физических кондиций учащихся.

#### *Воспитательные:*

- формирование навыков культуры общения;
- воспитание самостоятельности, ответственности, силы воли;
- формирование установки на здоровый, безопасный образ жизни.

### Содержание программы 3-го года обучения

#### **1. Вводное занятие**

##### *Теория*

- цель и задачи обучения на учебный год;
- правила безопасного поведения в зале на занятиях; требования к форме;
- исторические факты и известные спортсмены-акробаты;
- техника выполнения элементов.

##### *Практика:*

- повторение изученных элементов и упражнений;
- игры на развитие физических качеств и координацию.

#### **2. Строевые упражнения**

##### *Теория*

- понятие «повороты в движении»;
- название команд и соответствующие действия.

##### *Практика*

- построения в колонну, шеренгу, круг;
- отработка способов построений и перемещений:
  - повороты на месте (налево, направо и кругом);
  - повороты в движении;
  - перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, четыре, пять и т.д. на месте и в движении;
  - перестроение уступами.

##### *Конкурс «Кто лучше?»*

#### **3. Развитие физических качеств**

##### *Сила*

##### *Теория*

- терминология разучиваемых упражнений;
- техника выполнения упражнений, ТБ.

##### *Практика:*

Отрабатываются упражнения, разученные ранее, увеличивается количество подходов и

скорость выполнения.

## *Гибкость*

### *Теория*

- терминология разучиваемых упражнений;
- техника выполнения упражнений, ТБ.

### *Практика*

- комплексы упражнений на растягивание, сгибание, разгибание туловища;
- комплексы ОРУ на увеличение подвижности плечевых, тазобедренных суставов;
- активные и пассивные упражнения на гибкость;
- индивидуальные комплексы упражнений.
- шпагаты (правый, левый, поперечный).

## *Координация*

### *Теория*

- терминология разучиваемых упражнений;
- техника выполнения упражнений.

### *Практика*

- Упражнения на сохранение равновесия:
  - в статических положениях (сохранение стойки на носках, на одной ноге, с изменением положений рук, «ласточка»);
  - в движении (ходьба по скамейки, бревне: на носках, спиной вперед, приставными шагами, галоп и т.д.);
- равновесие с захватом голени;
- равновесия с захватом двумя руками;
- фронтальные равновесия;
- подвижные игры, игры на координацию;
- повороты на 180°, 360°, 540° и 720° на одной ноге с различным положением другой ноги.

## *Прыжковая подготовка*

### *Теория*

- терминология разучиваемых упражнений;
- техника выполнения упражнений, ТБ;
- первая помощь при травмах.

### *Практика*

- прыжки на 2-х ногах, на одной, из приседа, врозь-вместе, с продвижением, из приседа в присед и т.д.;
- прыжки с использованием скамейки (наскоки, соскоки, приземления, через скамейку);
- прыжки с наскока на 2 ноги (в группировку, с поворотом на 180° и 360°, пистолет);
- прыжки с двух ног в шпагат (правый, левый и поперечный);
- прыжки шагом в шпагат.

## *Выносливость*

### *Теория*

- понятия «выносливость», «станция», «круговая тренировка»;
- терминология разучиваемых упражнений;
- техника выполнения упражнений, ТБ.

### *Практика*

- подвижные игры;
- круговая тренировка.

*Прохождение полосы препятствий на время.*

#### **4. Акробатические элементы**

##### *Кувырки*

###### *Теория*

- терминология разучиваемых упражнений;
- техника выполнения упражнений;
- ТБ.

###### *Практика*

- кувырок боком, вперед, назад;
- кувырки, выполняемые на скорость;
- кувырки из разных исходных положений;
- кувырок вперед из положения стойки на руках;
- кувырок назад через одно плечо;
- кувырки вперед с прямыми ногами (ноги вместе и ноги врозь);
- кувырок назад в стойку на руках.

##### *Мосты*

###### *Теория*

- техника выполнения упражнений;
- ТБ.

###### *Практика*

- мост «рыбка», «корзинка»;
- мост из положения «лёжа»; на локтях, на коленях;
- мост около опоры (опуститься и встать); без опоры;
- мост с опорой на одну ногу; на одну руку;
- мост с опусканием на локти и перекатом на грудь;
- ходьба в мостике (ногами вперед и руками вперед).

##### *Стойки*

###### *Теория*

- терминология разучиваемых упражнений;
- техника выполнения упражнений, ТБ;
- помощь и страховка.

###### *Практика*

- стойка на лопатках,
- стойка на руках шагом одной махом другой;
- стойка на голове и руках (возле опоры в группировке, без опоры в группировке, с прямыми ногами, с различными положениями ног);
- стойка на груди;
- стойка на предплечье;
- ходьба в стойке на руках (с поддержкой и без неё);
- из упора присев толчком ног стойка на руках в группировке;
- выходы в стойку на руках силой возле опоры (спичаги «ноги вместе» и «ноги врозь»).

##### *Перевороты*

###### *Теория*

- виды переворотов, «рондат», переворот вперед на одну ногу, переворот назад на одну ногу;
- терминология разучиваемых упражнений;
- техника выполнения упражнений, ТБ.

### *Практика*

- переворот боком (колесо);
- колесо с вальсета;
- переворот вперед на две ноги;
- переворот назад с двух ног на две;
- рондат (темповое колесо на две ноги);
- переворот вперед на одну ногу;
- переворот назад на одну ногу;
- различные соединения (колесо + переворот вперед, колесо + переворот назад и т.д.);
- переворот вперед с вальсета.

### *Пирамиды и поддержки*

#### *Теория*

- понятие «замок в плечах», выход на плечи, сходы;
- терминология разучиваемых упражнений;
- техника выполнения упражнений, ТБ;
- помощь и страховка при выполнении элементов.

#### *Практика*

Разучивание и отработка элементов с оказанием помощи и страхованием друг друга:

- выход на плечи (сбоку, спереди, сзади);
- поддержки под спину, под живот, в мосту;
- стойки (ногами на плечах, плечами на руках с опорой на колени);
- равновесия;
- сходы и движения партнеров.

### *Связки из элементов*

#### *Теория*

- построение связки;
- техника ее выполнения, ТБ.

#### *Практика*

Связки из хореографических композиций:

- «Веселая скоморошина»;
- «Калинка»;
- «Чабаны»;
- «Пимушки»;
- «Смоленские гусачки»;
- «Россия-Чемпионка»;
- «Балтийский берег»;
- «Деды-Морозы»;
- «Беспризорники»;
- «Дискомафия»;
- «Street-dance»
- «Танец Народов Севера»
- «Барыня»
- «Ямщики»
- «Наша Армия»
- «Ленинградский рок-н-ролл»
- «Наш Зенит»
- «Китайский танец»
- «Солдатская задорная»
- «Олимпийский талисман»

*Технический зачет на точность выполнения упражнений. Участие в концертах. Анализ выступлений.*

### **5. Контрольное и итоговое занятия**

#### *Практика*

- анализ освоения программы;
- проверка теоретических знаний – игра-тест «Верю-не верю»;
- показательные выступления.

### **Планируемые результаты 3-го года обучения**

#### *Личностные:*

- развиты физические качества и функциональные возможности организма;
- развита пластика тела и физические кондиции учащихся.

#### *Метапредметные*

- знают правила культуры общения и их соблюдают;
- проявляют самостоятельность, ответственность, силу воли;
- стремятся вести здоровый, безопасный образ жизни.

#### *Предметные:*

##### *знают:*

- акробатическую терминологию;
- виды акробатики;
- технику выполнения акробатических элементов;
- правила техники безопасности при выполнении элементов;
- правила оказания помощи и страховки при выполнении элементов;

##### *умеют:*

- выполнять разученные двигательные действия в объёме намеченных технических требований;
- выявлять при наблюдении ошибки в технике выполнения элементов;
- оказывать элементарную помощь и страховку при выполнении упражнений.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 4-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### Задачи 4-го года обучения

#### *Обучающие:*

- совершенствовать технику выполнения изученных упражнений в связках и комбинациях;
- формировать практический опыт оказания помощи и страховки.

#### *Развивающие:*

- развивать физические качества;
- развивать ответственность при выполнении самостоятельных заданий;

#### *Воспитательные:*

- воспитывать дисциплинированность; внимательное отношение к педагогу, детям и другим людям;
- воспитывать устойчивый интерес к занятиям и желание заниматься спортом.

### Содержание программы 4-го года обучения

#### **1. Вводное занятие**

##### *Теория*

- цели и задачи на год;
- правила техники безопасного поведения в зале на занятиях;
- требования к форме и обуви, гигиене тела;
- техника выполнения упражнений.

##### *Практика*

Упражнения на выявление уровня физического развития обучающихся. Игры на координацию и внимание.

#### **2. Строевые упражнения**

##### *Теория*

- техника выполнения поворотов и перестроений;
- соответствие команд и движений.

##### *Практика*

- отработка изученных способов построения, перестроения, передвижения.
- Смотр строя и песни

#### **3. Развитие физических качеств**

##### *Сила*

##### *Теория*

- терминология разучиваемых упражнений;
- техника выполнения упражнений.

##### *Практика*

Отработка упражнений, разученных ранее, увеличивается количество подходов и скорость выполнения:

- упражнения на развитие силы мышц шеи (ОРУ, наклоны, повороты);
- упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса (ОРУ, различные висы, упоры, отжимания, ползание по гимнастической скамье с помощью рук, упражнения с набивным мячом, упражнения в парах);
- упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса (ОРУ, упражнения в парах, висы на шведской стенке);
- упражнения на развитие силы мышц спины (ОРУ, упражнения в парах, на шведской

- стенке);
- упражнения на развитие силы мышц ног (приседания, ОРУ).

### *Гибкость*

#### *Теория*

- терминология разучиваемых упражнений;
- техника выполнения упражнений, ТБ.

#### *Практика*

- комплексы упражнений на растягивание, сгибание, разгибание туловища;
- комплексы ОРУ на увеличение подвижности плечевых, тазобедренных суставов;
- активные и пассивные упражнения на гибкость;
- индивидуальные комплексы упражнений.
- шпагаты (правый, левый, поперечный).

### *Прыжковая подготовка*

#### *Теория*

- терминология разучиваемых упражнений;
- техника выполнения упражнений, ТБ.

#### *Практика*

- прыжки на 2-х ногах, на одной, из приседа, врозь-вместе, с продвижением, из приседа в присед и т.д.;
- прыжки с использованием скамейки (наскоки, соскоки, приземления, через скамейку);
- прыжки с наскока на 2 ноги (в группировку, с поворотом на 180° и 360°, пистолет);
- прыжки с двух ног в шпагат (правый, левый и поперечный);
- прыжки шагом в шпагат;
- прыжки с двух ног в кольцо двумя;
- прыжки шагом в кольцо.

### *Выносливость*

#### *Теория*

- терминология разучиваемых упражнений;
- техника выполнения упражнений.

#### *Практика*

- Подвижные игры;
- круговая тренировка.

*Сдача нормативов.*

## **4. Акробатические элементы**

### *Упоры, кубырки и мосты*

#### *Теория*

Техника выполнения отдельных элементов и связок, ТБ.

#### *Практика*

Отработка элементов в качестве разминки для предстоящей работы в соответствии с поставленными задачами.

### *Стойки*

#### *Теория*

- терминология разучиваемых упражнений;
- техника выполнения упражнений, ТБ;
- приемы поддержки и страховки.

#### *Практика*

- стойка на лопатках,
- стойка на руках шагом одной махом другой;
- стойка на голове и руках (возле опоры в группировке, без опоры в группировке, с

- прямыми ногами, с различными положениями ног);
- стойка на груди;
- стойка на предплечье;
- ходьба в стойке на руках (с поддержкой и без неё);
- из упора присев толчком ног стойка на руках в группировке;
- выходы в стойку на руках силой возле опоры (спичаги ноги вместе и ноги врозь).

### *Перевороты*

#### *Теория*

- понятие «темповой переворот вперед на одну и на две ноги», «фляк».
- терминология разучиваемых упражнений;
- техника выполнения упражнений, ТБ.

#### *Практика*

- отработка ранее изученных элементов;
- рондат с вальсета;
- курбетты;
- фляк;
- темповой переворот вперед на две и на одну;
- различные соединения (колесо+фляк, рондат+фляк и т.д.).

### *Пирамиды и поддержки*

#### *Теория*

- терминология разучиваемых упражнений;
- техника выполнения упражнений;
- приемы поддержек и страховки.

#### *Практика*

- выход на плечи (сбоку, спереди, сзади);
- поддержки под спину, под живот, в мосту;
- стойки (ногами на плечах, плечами на руках с опорой на колени);
- равновесия;
- сходы и движения партнеров;
- стойки ногами на ногах, ногами на руках;
- входы на руки к нижнему.

### *Связки из элементов*

#### *Теория*

- построение связки;
- приемы соединения;
- техника их выполнения.

#### *Практика*

Отработка связок из хореографических композиций:

- «Калинка»;
- «Чабаны»;
- «Пимушки»;
- «Смоленские гусачки»;
- «Россия- чемпионка»;
- «Балтийский морячок»;
- «Матрёшки»;
- «Беспризорники»;
- «Дискомафия»;

- «Танец народов Севера»;
- «Street-dance»;
- «Гопак»
- «Русская Фантазия»
- «Барыня»
- «Наша Армия»
- «Ленинградский рок-н-ролл»
- «Солдатская задорная»
- «Наш Зенит»
- «Тренировочный день»
- «Остров сокровищ»
- «Богатырская рать»
- «Молодецкий пляс»
- «Ямщики»
- «Китайский танец»
- «Счастливая встреча»

*Технический зачет. Участие в концертах. Анализ выступлений.*

#### **5. Контрольное и итоговое занятия**

*Практика:*

- анализ проделанной работы;
- Чемпионат коллектива по созданию и выполнению собственных связок из акробатических элементов.

#### **Планируемые результаты 4-го года обучения**

*Личностные:*

- имеют устойчивый интерес к занятиям;
- понимают и принимают потребность в занятиях спортом и здоровом образе жизни;
- развиты физические качества;
- проявляют ответственность при выполнении самостоятельных заданий.

*Метапредметные:*

- владеют навыками культуры общения, межличностных отношений.

*Предметные:*

знают:

- технику выполнения акробатических элементов;
- акробатическую терминологию;
- правила и приемы страховки, само страховки;

умеют:

- выполнять акробатические упражнения в объеме намеченных технических требований;
- выполнять строевые команды;
- выполнять связки акробатических элементов для различных хореографических композиций;
- выявлять грубые ошибки при выполнении этих элементов у себя и друг у друга.
- выполнять самостоятельные задания;
- оказывать элементарную помощь и страховку при выполнении упражнений.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 5-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### **Задачи 5-го года обучения**

#### *Обучающие:*

- совершенствование техники выполнения изученных упражнений в связках и комбинациях;
- формирование практического опыта оказания помощи и страховки;

#### *Развивающие:*

- дальнейшее развитие физических и волевых качеств, выносливости и спортивного характера;
- развитие ответственности при выполнении самостоятельных заданий;
- развитие творческого начала учащихся, формирование практического опыта творчески подходить к решению двигательных задач;
- развитие навыков самостоятельной работы, самоконтроля и самоанализа.

#### *Воспитательные:*

- воспитание дисциплинированности; ответственности за общее дело;
- развитие устойчивой мотивации к самопознанию, самообразованию и социально значимой деятельности;
- поддержка и развитие интереса учащихся к здоровому образу жизни;
- развитие коммуникативных качеств.

### **Содержание программы 5-го года обучения**

#### **1. Вводное занятие**

##### *Теория*

- цели и задачи на год;
- техника безопасности в зале на занятиях;
- возможности дальнейшего профессионального становления спортсмена-акробата.

##### *Практика*

Упражнения на выявление уровня физического развития обучающихся. Игры на координацию и развитие физических качеств.

#### **2. Строевые упражнения**

##### *Теория*

- техника выполнения упражнений.

##### *Практика*

- использование изученных способов построения, перестроения, передвижения в акробатических номерах и хореографических постановках
- Плац-парад

#### **3. Развитие физических качеств**

##### *Сила*

##### *Теория*

- терминология разучиваемых упражнений;
- техника выполнения упражнений.

##### *Практика*

Отработка упражнений, разученных ранее, увеличивается количество подходов и скорость выполнения:

- упражнения на развитие силы мышц шеи (ОРУ, наклоны, повороты);
- упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса (ОРУ, различные висы, упоры,

- отжимания, ползание по гимнастической скамье с помощью рук, упражнения с набивным мячом, упражнения в парах);
- упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса (ОРУ, упражнения в парах, висы на шведской стенке);
  - упражнения на развитие силы мышц спины (ОРУ, упражнения в парах, на шведской стенке);
  - упражнения на развитие силы мышц ног (приседания, ОРУ).

#### *Гибкость*

##### *Теория*

- терминология разучиваемых упражнений;
- техника выполнения упражнений.

##### *Практика*

- комплексы упражнений на растягивание, сгибание, разгибание туловища;
- комплексы ОРУ на увеличение подвижности плечевых, тазобедренных суставов;
- активные и пассивные упражнения на гибкость;
- индивидуальные комплексы упражнений.
- шпагаты (правый, левый, поперечный).

#### *Прыжковая подготовка*

##### *Теория*

- терминология разучиваемых упражнений;
- техника выполнения упражнений, ТБ.

##### *Практика*

- отработка ранее изученных упражнений и прыжков в разных комбинациях.

#### *Выносливость*

##### *Теория*

- терминология разучиваемых упражнений;
- техника выполнения упражнений.

##### *Практика*

- подвижные игры;
- круговая тренировка.

#### *Челлендж «Сделай как я».*

### **4. Акробатические элементы**

#### *Упоры, кувырки, мосты и стойки*

##### *Теория*

- техника выполнения элементов, ТБ.

##### *Практика*

Отработка разученных элементов в качестве разминки для предстоящей работы в соответствии с поставленными задачами.

#### *Перевероты*

##### *Теория*

- понятие «сальто»;
- виды сальто: вперед, назад, арабское сальто, маховое сальто, маховое с поворотом;
- терминология разучиваемых упражнений;
- техника выполнения упражнений, ТБ;

- приемы поддержек и страховки.

#### *Практика*

- отработка ранее изученных упражнений и элементов;
- сальто вперед с двух ног;
- сальто назад;
- маховое сальто;
- арабское сальто;
- маховое сальто с поворотом (колесо без рук);
- различные соединения.

#### *Пирамиды и поддержки*

##### *Теория*

- терминология разучиваемых упражнений;
- техника выполнения упражнений, ТБ;
- приемы поддержек и страховки.

##### *Практика*

- Совершенствование ранее изученных упражнений.

#### *Связки из элементов*

##### *Теория*

- приемы построения связок, техника выполнения.

##### *Практика:*

Связки из хореографических композиций:

- «Смоленские гусачки»;
- «Россия- чемпионка»;
- «Балтийский морячок»;
- «Наша Армия»
- «Street-dance»;
- «Наш Зенит»
- «Бессарабский танец»
- «Тренировочный день»
- «Богатырская рать»
- «Ямщики»
- «Остров сокровищ»
- «Молодецкий пляс»
- «Каратэ»
- «Счастливая встреча»
- «Камаринская»
- «Русская Фантазия»
- «Когда мы были на войне»

*Технический зачет на точность выполнения упражнений. Участие в концертах. Анализ выступлений.*

#### **5. Контрольное и итоговое занятия**

Контрольное занятие проводится в форме творческого экзамена, на котором обучающиеся показывают теоретические знания и практические умения по содержанию программы.

##### *Практика*

- анализ проделанной работы;
- итоговое тестирование;

- выполнение практических заданий;
- анкетирование детей и родителей.

## Планируемые результаты 5-го-года обучения

### *Личностные:*

- развиты физические и волевые качества, выносливость и спортивный характер;
- владеют своим телом;
- проявляют ответственность при выполнении самостоятельных заданий;
- имеют устойчивый интерес к здоровому образу жизни и занятиям спортом;
- развита устойчивая мотивация к самопознанию, самообразованию и социально значимой деятельности.

### *Метапредметные:*

- умеют ориентироваться в пространстве и времени;
- творчески подходят к выполнению поставленных задач;
- владеют навыками самостоятельной работы, самоконтроля и самоанализа;
- развиты коммуникативные качества.

### *Предметные:*

#### *знают:*

- общие сведения об акробатике; выдающихся спортсменах и артистах-акробатах;
- акробатическую терминологию;
- основные сведения по анатомии, физиологии и гигиене человека;
- технику выполнения разученных элементов;
- правила поведения на занятиях, соревнованиях, концертах;

#### *умеют:*

- выполнять разученные двигательные действия, элементы и связки из них в объёме намеченных технических требований;
- выявлять ошибки в технике выполнения элементов при наблюдении;
- оказывать помощь и страховку при выполнении упражнений.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Для успешной реализации программы и достижения положительных результатов педагог применяет в своей работе разнообразные **технологии (их элементы)**, основными из которых являются:

- *технология личностно-ориентированного обучения (дифференцированный подход)* помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии творческих способностей, созидательных качеств личности, воспитании человека высокой культуры;
- *здоровьесберегающие* технологии помогают воспитать личность, бережно относящуюся к своему здоровью и соблюдающую принципы здорового образа жизни;
- *игровые* технологии помогают освоению учебного материала, развитию творческого мышления, воображения и фантазии, улучшают общение и взаимодействие в коллективе;
- *информационно-коммуникационные* технологии, позволяющие получать новую информацию и знания через просмотр видеоматериалов, сопровождающийся пояснениями педагога для осмысления и оценки своего собственного результата.

Для достижения поставленной цели и реализации задач программы используются разнообразные **методы обучения**:

*Наглядные:*

- показ упражнений,
- имитация,
- использование зрительных (помогают ориентироваться в пространстве, держать интервалы, запоминать свое место) и звуковых ориентиров (помощь музыкального сопровождения)
- просмотр иллюстративного и видеоматериала.

*Словесные:*

- объяснение техники выполнения упражнения,
- корректировка выполнения упражнений,
- распоряжение,
- вопросы к учащимся,
- рассказ, беседа.

*Практические:*

- выполнение упражнений под руководством педагога и самостоятельно,
- игровые методы.

Основными методами работы педагога являются показ движений и словесное объяснение. Они – главные проводники требований педагога к учащимся. На разных этапах обучения показу и объяснению отводится различная роль, изменяются функции показа и объяснения.

На начальном этапе обучения показу придаётся исключительно большое значение, т.к. он даёт первоначальное представление о движении. Поэтому показ должен быть предельно точным, конкретным и технически совершенным.

Словесное объяснение комментирует показ, выделяя наиболее важные моменты, а также служит для формирования основных понятий, необходимых на начальном этапе (правила исполнения).

На следующем этапе обучения показ приобретает иной характер. Он становится более обобщённым, акцентирующим наиболее важные моменты, особенно мышечную работу тела.

Словесный метод приобретает очень большое значение в связи с происходящим процессом осмысления исполнения. На этом этапе СЛОВО несёт самую большую нагрузку.

Методы показа и объяснения варьируются в самых широких пределах, учитывая многообразие задач обучения.

Таким образом, два важнейших метода – показ и объяснение – связаны с одним из центральных моментов обучения: активизацией мышления и развитием творческого начала в процессе напряжённой физической работы по овладению необходимыми навыками.

### **Этапы и методы обучения акробатическим упражнениям**

#### **1. Начальный этап**

Задача: сформировать умение выполнять основу техники двигательного действия.

Методы, используемые на этапе начального разучивания: показ, метод подводящих упражнений, метод расчлененного разучивания.

#### **2. Углубленное разучивание.**

Задача: сформировать умение выполнить двигательное действие относительно совершенно.

Методы: метод расчлененного разучивания, метод решения частных двигательных задач, метод целостного упражнения.

#### **3. Закрепление и совершенствование**

Задача: перевести умение в навык и сформировать способность выполнять двигательное действие в условиях его практического применения.

Методы: метод стандартного упражнения, метод переменного упражнения, игровой и соревновательный методы

### **Структура занятия**

Занятия по акробатике имеет определённую структуру. Состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

*Подготовительная часть* занимает около 20% времени от всего занятия, её главной целью является подготовить организм занимающегося к предстоящим нагрузкам.

На *основную часть* занятия отводится 70-80% времени всего занятия. В этой части занятия решаются основные задачи, поставленные на данное занятие.

*Заключительная часть* занимает около 5-10% времени. Её основные задачи в том, чтобы привести организм занимающихся в состояние покоя, подвести итоги занятия.

### **Методика проведения отдельных частей занятия**

Занятие начинается с построения, приветствия и сообщения задач урока.

Главной задачей в этой части занятия является подготовка организма к предстоящей работе. Для этого проводятся ходьба и бег различными способами. Для того, чтобы активизировать внимание занимающихся, применяются упражнения на внимание. Завершается подготовительная часть комплексом ОРУ. ОРУ могут быть без предмета, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, в движении, в парах. Часто в него входят упражнения, развивающие координационные, силовые и скоростно-силовые способности.

В основной части занятия решаются задачи, поставленные на занятие. Надо учитывать, что занятия бывают: по изучению нового материала, закрепления изученного (повторение), контрольные занятия. Наиболее эффективно будет комбинированные занятия. Например: повторить кувырок назад, разучить стойку на руках и развивать выносливость.

В конце урока проводятся упражнения на гибкости, координации. Проводятся игры и эстафеты. Перед окончанием занятия обязательно построение, подведение итогов занятия и сообщение домашнего задания.

### **Строевая подготовка**

Педагог должен:

- знать методику обучения,
- знать команды и уметь правильно их подавать (точность команды, интонация и громкость голоса, умение держаться перед группой),

- правильно выбирать месторасположение,
- следить за осанкой и точностью исполнения строевых упражнений,
- уметь осуществлять подсчёт, проводить строевые упражнения с музыкальным сопровождением.

## **Развитие физических качеств**

### **Методы развития силы**

#### *Метод повторных усилий:*

упражнения выполняются с привычной скоростью без отягощения, с отягощением или преодолением сопротивления партнера до явно выраженного утомления тех мышц, которые выполняют основную работу (повторять упражнение не более 10-12 раз).

#### *Метод больших усилий:*

при развитии силы данным методом применяются такие отягощения, или упражнения выполняются в таких условиях, когда его можно выполнить не более 5-6 раз.

#### *Метод динамических усилий:*

в данном случае максимальное силовое напряжение создается за счет перемещения массы своего тела с максимальной скоростью, выполняется максимальное количество раз за определенное время.

#### *Метод изометрических усилий:*

напряжение сохраняется сравнительно длительное время, для этого применяются статические, а также динамические упражнения с остановками и удерживанием статических положений в течение 5-6 сек.

#### *Комбинированный метод развития:*

включает практически все вышеперечисленные методы развития силы при выполнении упражнений по круговому способу.

### **Методы развития гибкости**

#### *Метод пассивных движений:*

- выполняется с помощью партнера,
- выполняется с помощью резинового бинта,
- выполняется с использованием собственной силы,
- выполняется на снарядах,
- в статических положениях.

#### *Метод активных движений:*

за счет активного напряжения мышц, обеспечивающих движение по большой амплитуде, в целях растягивания мышц-антагонистов. К активным движениям относятся упражнения, направленные на преодоление:

- массы собственного тела и предметов,
- противодействия партнера,
- сопротивления упругих предметов, изометрических напряжений.

#### *Комбинированный метод:*

оказывает влияние как на активную, так и на пассивную гибкость. Упражнения состоят из движений, в которых активность агонистов сменяется активностью антагонистов с непрерывной сменой работы мышц.

Особенности применения упражнений на развитие гибкости:

- обязательная разминка, согревающая мышцы и связки,
- частый повтор упражнений при их малой интенсивности,
- полезно выполнять пружинящие движения,
- постепенно увеличивать амплитуду, используя внешнюю опору, или увеличивая воздействие на ту или иную часть тела,
- постепенно увеличивать амплитуду, используя инерцию движения,
- чередовать напряжение мышц с расслаблением.

В практике работы по реализации образовательной программы внимание уделяется сотрудничеству с родителями, формированию и пропаганде семейных ценностей, в чем заложены большие воспитательные возможности. К числу используемых **методов воспитания и личностного развития** относятся:

- методы организации совместной деятельности и формирование социального поведения: метод создания воспитывающих ситуаций, общественное мнение, создание ситуаций успеха, поручение, упражнение;
- методы формирования сознания личности, системы ценностей;
- методы стимулирования и мотивации деятельности: соревнование, эмоциональное воздействие, поощрение, благодарность, одобрение;
- методы самоконтроля и самооценки: педагогическое наблюдение, анализ результатов деятельности, психологические опросники.

**Методы активизации деятельности воспитанников** на занятии всегда находятся в поле зрения педагога. Эти методы обогащены комплексами различных приемов, взаимосвязанных наглядностью и словом:

- игровой прием,
- детское сотворчество,
- соревновательность.

Контрастное чередование психофизических нагрузок и восстановительного отдыха (релаксация), известного и неизвестного (освоенного и нового), простого и сложного, спокойного и темпового (быстрого) учебного материала способствует лучшему освоению программы.

#### **Дидактические средства обучения**

- фотографии известных гимнастов, выступлений коллектива
- схемы выполнения элементов и движений
- плакаты «строение тела человека», «строение мышц», «первая помощь» и т.п.
- музыкальный материал для аккомпанемента при выполнении упражнений
- ЭОР: видеоматериалы, записи выступлений гимнастов, акробатов, цирков, своего коллектива

#### **Информационные источники**

##### **Список литературы для педагога**

1. Алексеева Л.М. Комплексы детской общеразвивающей гимнастики / Л.М. Алексеева. - Ростов н/Д.: Феникс, 2005. - 208 с.
2. Атлас анатомии для силовых упражнений и фитнеса. Марк Велла. Пер. с англ. - М.: АСТ, Астрель, 2007. - 144 с.
3. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. — 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 448 с.
4. Гимнастическая терминология: Справ. по курсу "Гимнастика" / Сост. С.А. Александров. - Гродно: ГрГУ, 2000. - 43 с.
5. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры. - М, 2003. - 80 с.
6. Игнащенко А.М. Акробатика. - М.: Физкультура и спорт. 1951. - 159 с.
7. Кожевников С.В. Акробатика. — 3-е изд., доп. Учеб. пособие для училищ циркового искусства. — М.: Искусство, 1984. — 222 с.
8. Коркин В.П. Акробатика. — М.: Физкультура и спорт, 1983.
9. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002. - 136 с.
10. Курьсь В.Н. Спортивная акробатика теория и методика обучения прыжкам на дорожке. - Ставрополье, 1994. - 205 с.
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры – М.: Физкультура и спорт, 1991.
12. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 224 с.
13. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб.