

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

---

ПРИНЯТА  
Протокол Педагогического совета  
ГБУ ДО ЦДЮИ  
№3 от 26.05.2025



Приказ от 26.05.2025 № 7/05  
Директор ГБУ ДО ЦДЮИ  
И.В. Поликарпова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«АКРОБАТИКА»**

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

Разработчик:  
**Королева Лариса Леонидовна,**  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Акробатика» разработана с учетом специфики работы ГБУ ДО Центр детского и юношеского музыкально-хореографического искусства 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.

### Адресат программы

Программа «Акробатика» предназначена для мальчиков и девочек 7-16 лет, занимающихся в танцевальных коллективах Центра. 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.

**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.

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

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

*Строевые упражнения* используются для решения следующих педагогических задач –

---

<sup>1</sup> 1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».  
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года //Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 826-р.  
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам// Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629.  
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года// Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.

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.

**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.

**Уровень освоения: базовый.**

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

**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.

**Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Язык реализации** программы: русский.

**Форма обучения:** очная.

**Условия приема** на обучение:

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.

**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.

**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



## 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
ИТОГО:		72	13	59	

### 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
ИТОГО:		144	128,5	15,5	

### 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
ИТОГО:		144	127	17	





### 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).

##### *Кувырки*

##### *Теория*

- понятия: группировка, кувырок;
- терминология, виды кувырков;
- техника выполнения упражнений;
- ТБ.

##### *Практика*

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

#### *Развивающие:*

- развитие физических качеств и функциональных возможностей организма;
- развитие пластики 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 вперёд 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, «фрондат», 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 объеме 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, кувырки 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, самостраховки;

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.

#### *Перевороты*

##### *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.



