

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



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОСНОВЫ АКРОБАТИКИ»**

Срок освоения: 3 года  
Возраст обучающихся: 7-12 лет

Разработчик:  
**Смирнова Елена Владимировна,**  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Направленность** дополнительной общеразвивающей программы «Основы акробатики» - физкультурно-спортивная.

Программа разработана для учащихся Центра детского и юношеского музыкально-хореографического искусства в соответствии с государственной образовательной политикой и современными нормативными документами в сфере образования.<sup>1</sup>

Физические упражнения, которые в дальнейшем стали называться акробатическими, возникли в глубокой древности. Название «акробат» произошло от греческого слова «акробатес», что в переводе означает «подымающийся вверх», «подымающийся ввысь». От этого слова в дальнейшем образовалось понятие «акробатика». В наше время слова «акробатика», «акробат» зачастую употребляют в общем смысле, чтобы подчеркнуть высокую степень проявления ловкости и смелости.

Акробатика способствует гармоничному развитию форм и функций организма человека, направленное на всестороннее совершенствование физических способностей, формированию жизненно важных двигательных умений, навыков, воспитание моральных, волевых и эстетических качеств. Акробатические упражнения необычны и зрелищны.

#### **Адресат программы**

Программа «Основы акробатики» адресована учащимся хореографических коллективов Центра в возрасте от 7 до 12 лет, желающим развить свои физические способности и освоить акробатические элементы.

Наличие базовых знаний и умений по акробатике не требуется. Наличие специальных способностей в данной предметной области и физической подготовленности приветствуется.

Обязательным условием для всех желающих заниматься является наличие медицинского разрешения о допуске к занятиям по акробатике.

#### **Актуальность программы**

Данная образовательная программа актуальна именно для детей, занимающихся танцами, тем, что расширяется спектр возможностей танцевальных номеров, добавляется яркость, интерес и абсолютно новые акробатические и танцевально-акробатические движения. Обучение по данной программе является эффективным средством организации досуга, ориентированного на здоровый образ жизни.

Данная программа ориентирована на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- создание необходимых условий для личностного развития учащихся и позитивной социализации.

В программе подобраны специальные физические упражнения, методические приемы, применяемые для развития и совершенствования двигательных способностей ребенка, силы, ловкости, быстроты движений, выносливости, координационных способностей.

Упражнения и элементы, которым обучаются по программе «Основы акробатики» - смежные с базовыми упражнениями и элементами по гимнастике, что является залогом гармоничного и разностороннего развития.

**Уровень освоения программы:** базовый.

**Объем и срок освоения программы:** 288 часов, 3 года.

**Цель программы:** развитие физических качеств учащихся посредством освоения акробатических движений для дальнейшего использования в разных направлениях хореографии.

<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.

## **Задачи**

### **Обучающие:**

- дать знания по истории акробатики и об известнейших спортсменах;
- сформировать систему знаний, умений и навыков по акробатике;
- изучить основы анатомии и физиологии человека;
- освоить технику выполнения базовых акробатических элементов;
- научить владеть мышцами своего тела, что является залогом дальнейшей самостоятельной работы;
- познакомить с идеальным исполнением акробатических элементов;
- формировать адекватную самостоятельную оценку правильности выполнения действия и внесение необходимых корректировок в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации;
- разучить хореографические постановки с элементами базовых акробатических упражнений;
- научить демонстрировать свои достижения зрителю.

### **Развивающие:**

- развить интерес к занятиям акробатикой;
- укрепить физическое здоровье учащихся;
- развить физические качества (гибкость, силу, быстроту, выносливость и координацию);
- развить творческие способности учащихся (воображение, образное мышление и др.);
- способствовать формированию правильной осанки.

### **Воспитательные:**

- воспитать у детей волевые качества, добросовестность, трудолюбие, целеустремленность, ответственность, терпение, дисциплинированность, самообладание и др.;
- воспитать коммуникативность и доброжелательное отношение в коллективе друг к другу, к преподавателям, к окружающим;
- воспитать у детей признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;
- приобщить учащихся к здоровому образу жизни, формировать культуру здоровья.

## **Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Язык реализации программы:** русский.

**Форма обучения:** очная.

**Условия приема на обучение**

Набор в группы осуществляется, в первую очередь, тех детей, которые занимаются в хореографических коллективах Центра. Прием в коллектив осуществляется на основе собеседования с родителями и знакомства с ребенком.

На 1-й год обучения принимаются дети 7-9 лет, желающие приобрести базовые знания и умения по акробатике и не имеющие медицинских противопоказаний. При собеседовании, прежде всего, проверяются физические качества: гибкость, сила, координация. Отсутствие специальных физических данных (выворотность, подъем, и т.д.) не является причиной отказа в приеме ребенка в коллектив.

На второй и последующие годы обучения могут быть приняты учащиеся, имеющие соответствующую акробатическую подготовку. Прием осуществляется по результатам просмотра способностей и собеседования.

В индивидуальных случаях можно зачислить ребенка в уже сформированную группу после окончания набора, если он имеет соответствующую подготовку.

Количество детей в группе желательно четное, 14-16 человек, т.к. большинство упражнений выполняются в парах.

## **Формы проведения занятий**

- учебное занятие (приобретение знаний, умений и навыков по акробатике),

- игра (для формирования мотивации к освоению трудовых действий и для развития физических качеств),
- концерт (демонстрация своих достижений зрителю),
- соревнование (выявление сильнейших спортсменов внутри группы).

### ***Формы организации деятельности детей на занятии***

В зависимости от задач занятия, численности и подготовленности занимающихся, а также от используемого в занятиях инвентаря, деятельность детей на занятии может быть организована различными способами:

- фронтальная – работа педагога со всеми учащимися одновременно (при объяснении, разучивании и повторении несложных упражнений);
- коллективная - организация творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (репетиция, концерт, соревнование);
- групповая – организация работы в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач (наиболее распространенная при выполнении разученных упражнений в разных видах двигательной деятельности);
- индивидуальная – предусматривает подготовку отдельного учащегося к выполнению сложных элементов, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

### ***Материально-техническое оснащение программы***

- зал площадью не менее 40 м<sup>2</sup>
- специальное напольное покрытие (ковёр)
- гимнастические маты (8 шт.)
- мягкая подушка площадью 6 м<sup>2</sup>
- надувная акробатическая дорожка

### ***Планируемые результаты освоения программы***

#### ***Личностные результаты:***

- заложены основы потребности в спортивных занятиях;
- развиты физические качества (гибкость, сила, быстрота, выносливость и координация);
- сформированы качества личности: трудолюбие, ответственность, терпение, дисциплинированность, коммуникативность, культура общения;
- развиты творческие способности учащихся (воображение, образное мышление и др.);
- сформирована правильная осанка;
- доброжелательно относится к детям, к педагогу, к окружающим.

#### ***Метапредметные результаты:***

- сформировано умение самостоятельно контролировать свое время;
- понимает ценность здоровья, ведет здоровый образ жизни;
- сформированы навыки конструктивного общения;
- имеют опыт участия в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно-полезной деятельности.

#### ***Предметные результаты:***

- имеет знания по истории акробатики и об известнейших спортсменах в этой области;
- знает основные сведения по анатомии и физиологии человека;
- заложены базовые знания, умения и навыки по акробатике;
- владеет техникой выполнения базовых акробатических элементов;
- умеет управлять своим телом, ориентироваться в пространстве;
- умеет адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые корректизы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации;

- исполняет элементы базовых акробатических упражнений; в хореографических постановках;
- умеет демонстрировать свои достижения зрителю.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

### Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение
2.	Строевая подготовка	9	3	6	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога
3.	Общеразвивающие упражнения	13	3	10	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога
4.	Общая физическая подготовка	23	5	18	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
5.	Акробатические элементы	19	5	14	Технический зачет, соревнование, концерт
6.	Культурно-образовательная деятельность	4	2	2	Презентация, выполнение тестовых заданий
7.	Контрольное и итоговое занятия	2		2	Викторина Показательные выступления
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>19</b>	<b>53</b>	

### Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение
2.	Строевая подготовка	9	2	7	Конкурс «Кто лучше?»
3.	Общеразвивающие упражнения	8	2	6	Выполнение практических заданий педагога
4.	Общая физическая подготовка	23	5	18	Сдача нормативов
5.	Акробатические элементы	24	6	18	Соревнование, концерт
6.	Культурно-образовательная деятельность	4	2	2	Выполнение творческих заданий
7.	Контрольное и итоговое занятия	2		2	«Поле чудес» Показательные выступления
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	

### Учебный план 3-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение, викторина
2.	Строевая подготовка	8	2	6	Смотр строя
3.	Общеразвивающие упражнения	26	6	20	Выполнение практических заданий педагога
4.	Общая физическая подготовка	34	8	26	Сдача нормативов
5.	Акробатические элементы	66	16	50	Технический зачет, соревнование, концерт
6.	Культурно-образовательная деятельность	6	4	2	Выполнение творческих заданий

7.	Контрольное и итоговое занятия	2		2	Викторина «Самый умный» Показательные выступления
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>37</b>	<b>107</b>	

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### **Задачи 1-го года обучения**

#### *Обучающие:*

- изучить правила поведения на занятиях по основам акробатики;
- изучить терминологию разучиваемых упражнений (этап начальной подготовки);
- освоить технику выполнения базовых акробатических элементов (этап начальной подготовки);
- научить владеть мышцами своего тела (в пространстве, времени, степени мышечных усилий);
- разучить хореографические постановки с элементами базовых акробатических упражнений;
- научить демонстрировать свои достижения зрителю.

#### *Развивающие:*

- развить интерес к акробатике;
- развить физические качества (гибкость, силу, быстроту, выносливость и координацию)
- способствовать гармоничному физическому развитию;
- развить творческие способности учащихся (воображение, образное мышление и др.);
- способствовать формированию правильной осанки и постановки стоп.

#### *Воспитательные:*

- воспитать у детей волевые качества (ответственность, дисциплинированность);
- воспитать коммуникативность и доброжелательное отношение в коллективе друг к другу, к преподавателям, к окружающим;
- приобщить учащихся к здоровому образу жизни.

### **Содержание программы 1-го года обучения**

#### **1. Вводное занятие**

##### *Теория:*

- Цель, задачи, особенности программы.
- Режим занятий. Форма одежды.
- Техника безопасности при проведении занятий.
- Общая культура поведения на занятиях по акробатике.

##### *Практика:*

- Знакомство педагога с детьми.
- Выполнение простейших упражнений для определения уровня подготовки учащихся к занятиям акробатикой.

#### **2. Строевая подготовка**

##### *Теория:*

- Значение, цель, функции строевой подготовки.
- Способы построений, повороты.
- Понятия: основная стойка, колонна, шеренга, диагональ, круг, налево, направо, кругом, интервал и дистанция.
- Строевые приёмы.
- Названия команд и соответствующие им действия.

##### *Практика:*

- Построения в колонну, шеренгу, круг.
- Прикладные упражнения (ходьба, бег, лазание, прыжки).

- Строевой, обычный шаг; ходьба в полуприседе, в приседе, приставным шагом, шаги галопом.
- Бег, бег сгибая ноги вперёд, сгибая ноги назад, с ускорением.
- Движение по диагонали, змейкой, в обход.
- Повороты на месте: налево, направо, кругом.

### **3. Общеразвивающие упражнения**

*Теория:*

- Значение, цель, функции общеразвивающих упражнений.
- Понятие: исходное положение, счёт.
- Названия команд и соответствующие им действия.

*Практика:*

- Общеразвивающие упражнения без предмета
- Упражнения на формирование правильной осанки и постановки стоп

### **4. Общая физическая подготовка**

*Теория:*

- Значение, цель, функции общей физической подготовки.
- ОФП как залог успеха спортсмена.
- Понятия: гибкость, сила.
- Техника выполнения упражнений на развитие гибкости и силы мышц.

*Практика:*

- Упражнения на развитие гибкости (увеличение амплитуды движения) в позвоночнике, тазобедренном суставе и в суставах рук и ног.
- Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, брюшного пресса, спины и шеи.
- Сдача нормативов.

### **5. Акробатические элементы**

*Теория:*

- Терминология разучиваемых упражнений, положений и элементов. Понятия: 1) упор, сед; 2) «цветочек», «бабочка», «корзинка»; 3) гимнастический мост, равновесие; 4) группировка, кувырок, стойка на лопатках, стойка на голове; 5) гимнастический прыжок, поворот.
- Техника выполнения разучиваемых упражнений, положений и элементов.

*Практика:*

- Упор присев, упор лёжа, упор лёжа сзади, сед согнувшись, сед углом и т.д.
- Упражнения «цветочек», «бабочка», «корзинка».
- Мост из положения лёжа, мост на локтях, мост на коленях, «ласточка».
- Группировка, перекаты в группировке, кувырки боком, вперёд, назад, стойка на лопатках, стойка на голове возле опоры и без опоры.
- Прыжки ноги вместе, врозь, повороты на полу и в воздухе.
- Технический зачет.
- Участие в соревнованиях, концертах. Анализ выступлений.

### **6. Культурно-образовательная деятельность**

*Теория:*

- История развития акробатики как вида спорта. Виды акробатики.
- Сильнейшие спортсмены по акробатике в России:

1) Смешанная пара: Нестеренко Иван, Мурашко Елена и др.

2) Акробатическая дорожка: Коробейникова Анна; Александр Миронов и др.

*Практика:*

- Просмотр фото и видео материалов, обсуждение.
- 1) Смешанная пара: Нестеренко Иван, Мурашко Елена (Кубок Мира 2017 г.);
- 2) Акробатическая дорожка: Коробейникова Анна (Чемпионат Мира 2011 г.); Александр Миронов (Чемпионат Европы 2014 г.)
- Посещение соревнований, концертов.

## **7. Контрольное и итоговое занятия**

*Практика:*

Викторина. Показательные выступления.

Анализ результатов обучения по программе. Перспективы, цели и задачи на следующий год.

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

### *Личностные результаты:*

- сохранение интереса и потребности к спортивным занятиям;
- развиты физические качества (гибкость, силу, быстроту, выносливость и координацию);
- получили развитие творческие способности учащихся (воображение, образное мышление и др.);
- имеют представление о правильной осанке и постановке стоп.

### *Метапредметные результаты:*

- положено начало формирования волевых качеств: ответственность, дисциплинированность;
- доброжелательно относятся друг к другу, к преподавателям, к окружающим;
- соблюдают правила здорового образа жизни: правильное питание, режим сна, работы и отдыха.

### *Предметные результаты:*

- знают правила поведения на занятиях по основам акробатики;
- знают терминологию разучиваемых упражнений (этап начальной подготовки);
- владеют техникой выполнения базовых акробатических элементов, предусмотренных программой (этап начальной подготовки);
- положено начало формированию умения управлять мышцами своего тела (в пространстве, времени, степени мышечных усилий);
- технически грамотно исполняют элементы базовых акробатических упражнений в хореографических постановках;
- умеют демонстрировать свои достижения зрителю.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### Задачи 2-го года обучения

#### Обучающие:

- освоить терминологию акробатических элементов, изучаемых на этапе начальной подготовки;
- познакомить с идеальным исполнением акробатических элементов начальной подготовки;
- освоить технику выполнения базовых акробатических элементов (этап начальной подготовки);
- разучить хореографические постановки с элементами базовых акробатических упражнений;
- научить демонстрировать свои достижения зрителю.

#### Развивающие:

- развить физические качества (гибкость, силу, быстроту, выносливость и координацию);
- развить общий кругозор воспитанников;
- способствовать гармоничному физическому развитию;
- формировать правильную осанку и постановку стоп.

#### Воспитательные:

- воспитать у детей волевые качества (трудолюбие, терпение);
- воспитать коммуникабельность и дружелюбность;
- воспитать оптимистичный настрой в восприятии мира;
- способствовать позитивной самооценке и развить моральные чувства – чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении;
- приобщить учащихся к здоровому образу жизни.

### Содержание программы 2-го года обучения

#### 1. Вводное занятие

##### Теория:

- Цель, задачи, особенности программы.
- Режим занятий.
- Правила техники безопасности при проведении занятий.

##### Практика:

- Игры и игровые упражнения на развитие внимания, быстроты реакции, скорости, ловкости.

#### 2. Строевая подготовка

##### Теория:

- Значение, цель, функции построений и поворотов.
- Способы построений, повороты.
- Названия команд и соответствующие им действия.

##### Практика:

- Упражнения для разминки и разогрева (прикладные упражнения): ходьба, бег, лазание, прыжки.
- Различные виды построений и поворотов.
- Конкурс «Кто лучше?»

#### 3. Общеразвивающие упражнения

##### Теория:

- Значение, цель, функции ОРУ по классической схеме.
- Последовательность ОРУ по классической схеме.
- Названия команд и соответствующие им действия.

##### Практика:

- Общеразвивающие упражнения на скамейке, на гимнастической стенке.
- Формирование правильной осанки и постановки стоп.



## **4. Общая физическая подготовка**

*Теория:*

- Значение, цель, функции общей физической подготовки.
- Понятия: быстрота, выносливость.
- Техника выполнения упражнений на развитие быстроты и выносливости.

*Практика:*

- Упражнения на развитие быстроты.
- Упражнения на развитие выносливости.
- Сдача нормативов.

## **5. Акробатические элементы**

*Теория:*

- Терминология разучиваемых упражнений, положений и элементов. Понятия: 1) стойка на руках; 2) прыжки в шпагат, прыжки с поворотом; 3) колесо.
- Техника выполнения разучиваемых упражнений.

*Практика:*

- Стойка на руках около опоры с удержанием, без удержания, без опоры.
- Прыжки в шпагат, прыжки с поворотом.
- Опускания в мост и поднимание. Попеременное поднимание и удержание ноги в мостике.
- Разучивание акробатических элементов для хореографической постановки «Деды Морозы».
- технический зачет
- Участие в концертах ЦИ, анализ выступлений.

## **6. Культурно-образовательная деятельность**

*Теория:*

- Сильнейшие спортсмены по акробатике в Мире:

1) Смешанные пары: Евстафеев Константин, Касьян Анна (Беларусь); Martins, JoãoMiguel, Dias, CarolinaMaria (Португалия) и др.

2) Акробатическая дорожка: JiaFangfang (Китай), др.

*Практика:*

- Просмотр фото и видео материалов, обсуждение.
- 1) Смешанные пары: Евстафеев Константин, Касьян Анна (Кубок Волкова, 2015 г.); Martins, João Miguel, Dias, Carolina Maria (Кубок Мира 2017 г.);
- 2) Акробатическая дорожка: Jia Fangfang (Чемпионат Мира, 2015 г.);
- Посещение соревнований, концертов.

## **7. Контрольное и итоговое занятия**

*Практика:*

«Поле чудес». Показательные выступления.

Анализ проделанной работы. Перспективы, цели и задачи на следующий год.

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

*Личностные результаты:*

- развиты физические качества (гибкость, сила, быстрота, выносливость, координация) в пределах требований программы;
- расширился объём знаний, общий кругозор;
- имеют правильную осанку и постановку стоп;
- испытывают чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении.

*Метапредметные результаты:*

- проявляют волевые качества: трудолюбие, терпение;

- оказывают помошь друг другу, доброжелательны к педагогам, окружающим;
- проявляют оптимизм в восприятии мира;
- соблюдают правила здорового образа жизни: правильное питание, режим сна, работы и отдыха.

*Предметные результаты:*

- знают названия базовых элементов акробатики, изучаемых на этапе начальной подготовки;
- имеют представление об идеальном исполнении гимнастических элементов начальной подготовки;
- владеют техникой выполнения базовых гимнастических элементов (этап начальной подготовки);
- владеют мышцами своего тела, что является залогом дальнейшей самостоятельной работы;
- технически грамотно выполняют базовые акробатические упражнения в хореографических постановках;
- артистично демонстрируют свои достижения зрителю.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### Задачи 3-го года обучения

#### *Обучающие:*

- освоить терминологию разучиваемых упражнений этапа начальной специализированной подготовки;
- познакомить с идеальным исполнением акробатических элементов начальной специализированной подготовки;
- освоить технику выполнения базовых акробатических элементов этапа начальной специализированной подготовки;
- научить владеть мышцами своего тела в совершенстве, что является залогом дальнейшей самостоятельной работы;
- разучить базовые акробатические упражнения и связки для хореографических постановок;
- научить артистично демонстрировать свои достижения зрителю.

#### *Развивающие:*

- развить физические качества (гибкость, силу, быстроту, выносливость и координацию);
- развить общий кругозор воспитанников;
- формировать правильную осанку и постановку стоп.

#### *Воспитательные:*

- воспитать у детей волевые качества (самообладание, целеустремленность и др.);
- воспитать приложение волевых усилий в преодолении трудностей и препятствий на пути достижения целей;
- воспитывать адекватную самостоятельную оценку правильности выполнения действия и внесение необходимых корректировок в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации;
- приобщить учащихся к здоровому образу жизни.

### Содержание программы 3-го года обучения

#### **1. Вводное занятие**

##### *Теория:*

- Цель, задачи, особенности программы.
- Режим занятий.
- Правила техники безопасности при проведении занятий.

##### *Практика:*

- Выполнение движений и упражнений.

#### **2. Строевая подготовка**

##### *Теория:*

- Значение, цель, функции перестроений и передвижений.
- Способы перестроений и передвижений.
- Названия команд и соответствующие им действия.

##### *Практика:*

- Прикладные упражнения для подготовки организма к занятию (различные виды ходьбы, бега, лазание, прыжки).
- Различные виды перестроений и передвижений.
- Смотр строя.

#### **3. Общеразвивающие упражнения**

##### *Теория:*

- Различные схемы проведений ОРУ:
- 1) Снизу-вверх; 2) Сверху вниз; 3) От крупных частей тела к меньшим; 4) От маленьких частей тела к крупным.
- Названия команд и соответствующие им действия.



*Практика:*

- Общеразвивающие упражнения в парах, в сцеплении.
- упражнения на формирование правильной осанки и постановки стоп.

#### **4. Общая физическая подготовка**

*Теория:*

- Значение, цель, функции общей физической подготовки.
- Понятие: координация.
- Техника выполнения упражнений на развитие координации.
- Различные игры для выявления уровня развития координации и для увеличения объёма выполнения координационных движений.
- Сложнокоординационные виды спорта, их особенности.

*Практика:*

- Упражнения на развитие координации.
- Различные игры для выявления уровня развития координации и для увеличения объёма выполнения координационных движений («Выбивала», футбол, волейбол и др.).
- Сдача нормативов

#### **5. Акробатические элементы**

*Теория:*

- Терминология разучиваемых упражнений, положений и элементов.
  - Понятия: 1) Стойка-кувырок, кувырок в стойку; 2) Ходьба в мостике; 3) Колесо; 4) Переворот вперед, переворот назад; 5) Вальсет; 6) Рондат; 7) Акробатические соединения (комбинации).
- Техника выполнения разучиваемых упражнений.

*Практика:*

- Стойка-кувырок, кувырок в стойку;
- Ходьба в мостике;
- Колесо (на правую ногу, на левую ногу, на одну руку);
- Переворот вперед, переворот назад (на две ноги, на одну ногу);
- Вальсет (колёса, рондаты и перевороты с вальсёта);
- Рондат;
- Различные виды прыжков и поворотов.
- Акробатические соединения (комбинации).
- Разучивание акробатических элементов и связок для хореографических постановок: «Россия - чемпионка!», «Наш «Зенит»».
- Технический зачет.
- Участие в концертах ЦИ.

#### **6. Культурно-образовательная деятельность**

*Теория:*

- История развития акробатики как вида спорта.
- Виды спортивной акробатики: 1) мужская пара; 2) женская пара; 3) смешанная пара; 3) женская тройка; 4) мужская четвёрка.
- Виды спорта, соседствующие со спортивной акробатикой: спортивная гимнастика, художественная гимнастика, акробатическая дорожка, прыжки на батуте.
- Профессии, связанные со акробатикой: тренер, судья, массажист, цирковой исполнитель.
- Этика и стиль поведения акробатов на помосте и в жизни.

*Практика:*

- Просмотр фото и видео материалов, обсуждение.
- 1) Спортивная гимнастика;
  - 2) Художественная гимнастика;
  - 3) Акробатическая дорожка;
  - 4) Прыжки на батуте.
- Посещение соревнований, концертов.



## **7. Контрольное и итоговое занятия**

### **Практика:**

Викторина «Самый умный». Конкурс на лучшее выполнение комбинации из акробатических элементов. Показательные выступления. Анализ результатов обучения по программе.

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

#### *Личностные результаты:*

- развиты физические качества: гибкость, сила, быстрота, выносливость и координация;
- имеют широкий кругозор;
- сформирована правильная осанка и постановка стоп.

#### *Метапредметные результаты:*

- сформированы волевые качества: самообладание, целеустремлённость и др.;
- проявляют волевые усилия и стараются преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей;
- адекватно оценивают правильность выполнения действия и вносят необходимые корректизы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации;
- соблюдают правила здорового образа жизни: правильное питание, режим сна, работы и отдыха.

#### *Предметные результаты:*

- грамотно используют терминологию разучиваемых упражнений этапа начальной специализированной подготовки;
- знают названия элементов гимнастики, изучаемых на этапе начальной специализированной подготовки;
- владеют техникой выполнения базовых гимнастических элементов этапа начальной специализированной подготовки;
- владеют мышцами своего тела, что является залогом дальнейшей самостоятельной работы;
- технически грамотно выполняют акробатические упражнения и комбинации в хореографических постановках;
- артистично демонстрируют свои достижения зрителю.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В образовательном процессе используются **методы обучения**:

1) Словесный метод – один из универсальных методов, который в процессе общения с учеником позволяет управлять обучением (объяснение, рассказ, беседа, замечание, указание, команды). Особое значение здесь приобретает использование терминологии, с помощью которой можно добиться точности и лаконичности речевого воздействия преподавателя на ученика.

2) Практические методы:

- метод подводящих упражнений: а) целостное выполнение изучаемого упражнения с попутным исправлением значительных и незначительных ошибок, б) расчлененное выполнение изучаемого упражнения - выделение отдельных частей и элементов техники движения;
- метод частных двигательных задач - подбор серии учебных заданий, содержащих определенный элемент техники движения;
- игровой и соревновательный метод – подразумевает соперничество учеников между собой или ответственность за достижение определенного результата действий.

3) Наглядный метод – показ техники выполнения движений, зрительные и звуковые ориентиры, использование рисунков, схем, фото-, видеоматериалов.

На занятиях используются различные **методы поощрения**: положительная оценка действий ребенка, похвала, просьба продемонстрировать упражнение в качестве образца и т.п.

### Дидактические средства:

1. Схемы выполнения простейших акробатических упражнений:
  - Стойка на лопатках
  - Кувырок вперёд
  - Кувырок назад
  - Колесо
  - Шпагаты
2. Раздаточный материал «Примерный режим дня»
3. Плакат «Мышцы человека»

### ЭОР:

1. Богданов В.М. Методические рекомендации: «Обучение студентов гимнастическим упражнениям классификационной программы категории «Б» (3-2 разряды). [https://docviewer.yandex.ru/view/101394569/?\\*=1FynVw69KMI18EuI05UMMnCh5yd7InVybCI6Imh0dHA6Ly93d3cuc3Nhds5ydS9maWxlcy9lZHVjYXRpb24vbWV0b2RfMS9Cb2dkYW5vdI9naW1udXByYXpobmVuaXlhLnBkZiIsInRpdGxIIjoiQm9nZGFub3ZfZ2ltbnVwcmF6aG5lbml5YS5wZGYiLCJ1aWQiOiIxMDEzOTQ1NjkiLCJ5dSI6IjIwMDk3OTA0MjE0OTkzNjgzNzUiLCJub2lmcMftZSI6dHJ1ZSwidHMiOjE1MDM0MTI1Mjg5MzB9&page=7&lang=ru">https://docviewer.yandex.ru/view/101394569/?\\*=1FynVw69KMI18EuI05UMMnCh5yd7InVybCI6Imh0dHA6Ly93d3cuc3Nhds5ydS9maWxlcy9lZHVjYXRpb24vbWV0b2RfMS9Cb2dkYW5vdI9naW1udXByYXpobmVuaXlhLnBkZiIsInRpdGxIIjoiQm9nZGFub3ZfZ2ltbnVwcmF6aG5lbml5YS5wZGYiLCJ1aWQiOiIxMDEzOTQ1NjkiLCJ5dSI6IjIwMDk3OTA0MjE0OTkzNjgzNzUiLCJub2lmcMftZSI6dHJ1ZSwidHMiOjE1MDM0MTI1Mjg5MzB9&page=7&lang=ru](https://docviewer.yandex.ru/view/101394569/?*=1FynVw69KMI18EuI05UMMnCh5yd7InVybCI6Imh0dHA6Ly93d3cuc3Nhds5ydS9maWxlcy9lZHVjYXRpb24vbWV0b2RfMS9Cb2dkYW5vdI9naW1udXByYXpobmVuaXlhLnBkZiIsInRpdGxIIjoiQm9nZGFub3ZfZ2ltbnVwcmF6aG5lbml5YS5wZGYiLCJ1aWQiOiIxMDEzOTQ1NjkiLCJ5dSI6IjIwMDk3OTA0MjE0OTkzNjgzNzUiLCJub2lmcMftZSI6dHJ1ZSwidHMiOjE1MDM0MTI1Mjg5MzB9&page=7&lang=ru)
2. Презентации к темам программы
3. Видеозаписи выступлений известных гимнастов и акробатов
4. Видеозаписи собственных выступлений

### Информационные источники

#### *Список литературы для педагогов*

1. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений: Популярное учеб. пособие / Ю.К. Гавердовский; Рис. авт. - М.: Терра-Спорт, 2002. – 508 с.
2. Журавин М.Л. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 448 с.
3. Игнашенко А.М. Акробатика: [учебное пособие] / А.М. Игнашенко. - М.: Физкультура и спорт, 1951. - 159 с.
4. Коркин В.П. Акробатика / В.П. Коркин. - М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.

5. Коркин В.П. Акробатика для всех: Учеб.-метод. пособие / В.П. Коркин; Брестский Государственный Педагогический Институт им. А.С. Пушкина. - Минск: ИПП Госэкономплана РБ, 1993. - 159 с.
6. Коркин В.П. Акробатика на уроках и внеклассных занятиях: Учебно-метод. пособие / В.П. Коркин, А.В. Коркина. - Минск, 1997. - 56 с.
7. Меньшиков Н.К. Гимнастика и методика ее преподавания: Учебник для фак. физ. культуры / Под ред. Н.К. Меньшикова; РГПУ им. А.И. Герцена. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 1998. - 463 с.
8. Ниясова Н.С. Физическая подготовка юных акробатов на основе игрового метода: автореф. дис. канд. пед. наук / Н.С. Ниясова; Омский государственный институт физической культуры. - Омск, 1993. - 19 с.
9. Соколов Е.Г. Акробатика: Учебник для ин-тов физ. культуры / Под ред. канд. пед. наук Е.Г. Соколова. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 1973. - 160 с.
10. Таджиев М.У. Акробаты Ленинграда: [Метод. разработка] / ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта; [Сост. М.У. Таджиев]. - СПб.: [б. и.], 1992. - 47 с.

#### *Список литературы для детей и родителей*

1. Дмитриева В.Г. 200 развивающих игр и упражнений от рождения до школы / В.Г. Дмитриева, О.А. Новиковская. - М.: АСТ; СПб.: Сова, 2007. - 95 с.
2. Клюева Н.В. Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. - Ярославль, 1997.
3. Королева Е. В., Юрченко П. Г., Бурдыгина Т. Н. Проблемные ситуации в школе и способы их решения: Практическое пособие. - М.: АРКТИ, 2006. - 80 с.
4. Роберт Т. Байярд, Джин Байярд, Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей. - М., 1991.
5. Сюзан Е. Готтлиб Проблемы детского сна. - М., 1998.

#### *Интернет-источники*

1. Стражева О.В. Подготовка гимнастов как многолетний управляемый процесс. URL: [http://www.rusnauka.com/30\\_NIEK\\_2009/Sport/53992.doc.htm](http://www.rusnauka.com/30_NIEK_2009/Sport/53992.doc.htm)
2. Богданов В.М. Методические рекомендации «Обучение студентов гимнастическим упражнениям классификационной программы категории «Б» (3-2 разряды). URL: [https://docviewer.yandex.ru/view/101394569/?\\*=1FynVw69KMI18Eui05UMMnCh5yd7InVybCI6Imh0dHA6Ly93d3cuc3NhdS5ydS9maWxlc9lZHvjYXRpb24vbWV0b2RfMS9Cb2dkYW5vdI9naW1udXByYXpobmVuaXlhLnBkZiIsInRpdGxIjoiQm9nZGFub3ZfZ2ltbnVwcmF6aG5lbml5YS5wZGYiLCJ1aWQiOlxMDEzOTQ1NjkiLCJ5dSI6IjIwMDk3OTA0MjE0OTkzNjgzNzUiLCJub2lmcFtZSI6dHJ1ZSwidHMiOjE1MDM0MTI1Mjg5MzB9&page=7&lang=ru](https://docviewer.yandex.ru/view/101394569/?*=1FynVw69KMI18Eui05UMMnCh5yd7InVybCI6Imh0dHA6Ly93d3cuc3NhdS5ydS9maWxlc9lZHvjYXRpb24vbWV0b2RfMS9Cb2dkYW5vdI9naW1udXByYXpobmVuaXlhLnBkZiIsInRpdGxIjoiQm9nZGFub3ZfZ2ltbnVwcmF6aG5lbml5YS5wZGYiLCJ1aWQiOlxMDEzOTQ1NjkiLCJ5dSI6IjIwMDk3OTA0MjE0OTkzNjgzNzUiLCJub2lmcFtZSI6dHJ1ZSwidHMiOjE1MDM0MTI1Mjg5MzB9&page=7&lang=ru)
3. Федерация спортивной акробатики России. Официальный сайт. <http://acrobatica-russia.ru/>

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Входной контроль

Проводится в сентябре на 1-м году обучения с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация и т.д.).

*Формы:*

- выполнение практических заданий педагога для определения уровня развития физических качеств
- педагогическое наблюдение

### Диагностическая карта «Физические качества учащихся»

№	Физическое качество	Контрольное упражнение	Оценивание
1	Быстрота	<p>Бег на 20 м. с высокого старта</p> <p>Проводится на дорожке. Принимает стартер и секундометрист. Стартер стоит сбоку от стартовой линии, держа руку перед стартующим. Подавая команду «Марш!», он одновременно отводит руку в сторону, а секундометрист включает секундомер. Секундомер выключается при первом пересечении финишной линии ногой. В этом испытании возможен повторный старт. Перед испытанием рекомендуется проводить один-два пробных старта.</p>	<p>Более 5 с. – начальный уровень</p> <p>3-5 секунд – средний уровень</p> <p>Менее 3 секунд – высокий уровень</p>
2	Скоростно-силовое	<p>Прыжок в длину с места</p> <p>Выполняется в зале. От стартовой линии, на которую нельзя заступать, расчерчивается разметка. (портновский метр, рулетка). Выполняются две попытки подряд, засчитывается лучший результат.</p>	<p>Менее 1 м. 30 см. – начальный уровень</p> <p>1 м. 30 см. – 1 м. 95 см. – средний уровень</p> <p>Более 1 м. 95 см. – высокий уровень</p>
3	Сила мышц рук	<p>Отжимание в упоре лежа</p> <p>Требуется полное сгибание с выпрямлением рук с прямым положением тела. В случае «проваливания» живота и неодновременного отжимания руками счет прекращается.</p>	<p>Менее 7 раз – начальный уровень</p> <p>7 – 15 раз – средний уровень</p> <p>Более 15 раз – высокий уровень</p>
4	Сила мышц брюшного пресса	<p>Поднимание ног до прямого угла в висе</p> <p>Выполняется на гимнастической стенке только с прямыми ногами. Опускание ног должно проходить мягко до легкого, безударного касания ногами стенки. Чтобы участник мог контролировать положение прямого угла, судья удерживает на нужной высоте руку, обозначая нужную амплитуду движения.</p>	<p>Менее 7 раз – начальный уровень</p> <p>7 – 15 раз – средний уровень</p> <p>Более 15 раз – высокий уровень</p>
5	Гибкость	<p>Сед согнувшись (складочка)</p> <p>И.П. - сед, ноги вместе</p> <p>Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов</p>	<p>При наклоне вперед кисти рук не дотягиваются до линии стоп, колени согнуты – начальный уровень</p>

			При наклоне вперёд кисти рук на уровне стоп – средний уровень Плотная складка, колени прямые – высокий уровень
6	Гибкость	Гимнастический мост И.П. – лёжа на спине, руки наверх согнуты, ноги согнуты Гимнастический мост. Фиксация положения 5 счетов.	Ноги согнуты, руки согнуты - начальный уровень Более 1 м. между кистями рук и стопами - средний уровень Колени прямые, плечи прогнуты – высокий уровень
7	Выносливость	Челночный бег 20 x 10 м Проводится в зале на дорожке. Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «Марш!» испытуемый бежит, добегает до обозначенной линии, касается её рукой и возвращается обратно. Надо пробежать 20 дорожек. На старте секундомер включается в момент пересечения первой линии.	Более 1 мин. 50 с. – начальный уровень 1 мин.30 с. – 1мин.50с. – средний уровень Менее 1 мин.30 с. – высокий уровень

Результаты диагностики педагог фиксирует в информационной карте «Уровень развития физических качеств учащихся».

№	Ф.И обучающегося	Физические качества							Сумма баллов	Уровень
		Быстрота	Скоростно- силовое	Сила мышц рук	Сила мышц брюшного пресса	Гибкость (складочка)	Гибкость (гимнастический мост)	Выносливость		

При заполнении карты педагог пользуется следующей шкалой:

*Оценка параметров*

*Уровень*

начальный уровень - 1 балл

7-10 баллов - начальный уровень (Н)

средний уровень - 2 балла

11-15 баллов - средний уровень (С)

высокий уровень - 3 балла

16-21 баллов - высокий уровень (В)

### Текущий контроль

Проводится на занятиях в течение года.

*Формы:*

- наблюдение
- выполнение практических заданий педагога
- опрос
- смотр строя
- групповые соревнования
- участие в концертах

- *анализ выступлений*

## **Промежуточная аттестация**

Проводится в конце каждого учебного года для выявления уровня знаний и умений, определения уровня развития физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация и т.д.).

*Формы:*

- игровые формы проверки теоретических знаний (викторина, «Поле чудес», и т.п.)
- тестовое задание, опрос (приложение 1)
- технический зачет (приложение 2)
- сдача нормативов (определение уровня физического развития по аналогии с входной диагностикой)
- учет участия обучающихся в концертах, фестивалях, конкурсах (приложение 3)

**Диагностика развития личностных качеств** учащихся - важная составляющая системы контроля.

*Формы:*

- наблюдение учащихся в педагогической и жизненной ситуации, в общении, как со сверстниками, так и с педагогами и другими людьми
- беседы с родителями.

Результаты фиксируются в информационной карте «**Уровень развития личностных качеств учащихся**» (приложение 4). Отслеживаются: активность, трудолюбие, ответственность, организованность, коммуникативность, культура общения и взаимодействия.

При заполнении Информационной карты по итогам диагностики используется следующая шкала оценки:

6-11 баллов	низкий уровень
12-15 баллов	средний уровень
16-18 баллов	высокий уровень

## **Итоговый контроль**

Проводится по окончании обучения по программе.

*Формы:*

- анализ результатов освоения программы
- обобщение данных об освоении программы учащимися

При заполнении информационной карты «**Уровень освоения ДОП «Основы акробатики»**» (приложение 5) педагог пользуется следующей шкалой оценки теоретических знаний и практических умений учащихся:

	теория	практика
3 балла Высокий уровень	может ответить на любой вопрос по теоретической части (в соответствии с разделами и темами программы)	применяет свои знания на практике в полном объёме
2 балла Средний уровень	может ответить на половину вопросов	частично применяет на практике
1 балл Низкий уровень	имеет представление о теоретической основе	применяет на практике с помощью педагога

Показатель уровня развития личностных качеств учащихся переносится из информационной карты «**Уровень развития личностных качеств учащихся**».

**Опрос «Акробатическая терминология»**

1. Положение «упор лёжа» – это:  
А) выпад правой ногой  
Б) присед, колени вместе, руки на полу, плечи над кистями, голова прямо  
В) положение тела лицом к опоре, руки прямые на полу, плечи над кистями, туловище параллельно полу, ноги вместе  
Г) лёжа на спине, руки вверх, ноги согнуты
2. Назовите акробатические упражнения, выполнение которых начинается из положения «упор присев»  
\_\_\_\_\_
3. Группировка – это:  
А) прыжок с высоким подниманием бедра, руки вперёд  
Б) согнутое положение тела. Локти прижимаются к туловищу, колени подтягиваются к плечам, кисти обхватывают голени, спина при этом округлена, голова прижата к груди, колени слегка разведены  
В) мах ногой, попеременно сменяя положение рук  
Г) сед ноги врозь, ладонями коснуться стоп
4. Переворот назад – это:  
А) вращательное движение тела назад с опорой на руки, ноги прямые  
Б) лёжа на спине, руки вверх, ноги согнуты  
В) вращательное движение тела в воздухе без опоры  
Г) сед с предельно разведенными ногами
5. Соедините картинки, на которых показаны различные положения тел, с их названиями:

Упор присев



Упор лёжа



Упор лёжа сзади



Упор согнувшись (упор стоя)



6. Вальсет – это:  
А) дугообразное, максимально прогнутое положение тела  
Б) вскок на ноги, выполненный из упора  
В) выпад правой ногой  
Г) подскок перед акробатическим элементом

7. Входит ли спортивная акробатика в программу Олимпийских игр?  
\_\_\_\_\_

8. Сколько дисциплин в спортивной акробатике и как они называются?  
\_\_\_\_\_

9. Какая дисциплина изображена на фотографии?  
\_\_\_\_\_



10. Назовите известных спортсменов по спортивной гимнастике, акробатике

---

**Технический зачет**

**1 год обучения:**

1. мост из положения лежа
2. кувырок вперед
3. кувырок назад
4. стойка на лопатках

**2 год обучения:**

1. мост из положения стоя
2. стойка на руках с опорой
3. колесо
4. прыжок в шпагат

**3 год обучения:**

1. ходьба в мосту
2. стойка кувырок
3. переворот вперед на две ноги
4. рондат

*Критерии оценки правильности выполнения:*

3 балла - элемент выполнен технически правильно

2 балла - элемент выполнен с небольшими ошибками

1 балл - выполнение элемента на 50% от норматива

10-12 баллов - высокий уровень

7-9 баллов – средний уровень

4-6 баллов – низкий уровень

**Информационная карта «Технический зачет»**

№	ФИ учащегося	Элементы				Сумма баллов	Уровень
		1	2	3	4		

## Приложение 3

### Карта учета творческих достижений учащихся в процессе освоения дополнительной общеобразовательной обще развивающей программы

Группа \_\_\_\_\_

Год обучения \_\_\_\_\_

Дата заполнения \_\_\_\_\_

№	Фамилия, Имя учащихся	Конкурсы, фестивали, концерты и пр.									Сумма баллов	Рейтинг		
		на уровне коллектива			на уровне города			на всероссийском, м/н уровнях						
		Участник	Призер, дипломант	Победитель	Участник	Призер, дипломант	Победитель	Участник	Призер, дипломант	Победитель				
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														
21														
22														
23														
24														
25														
26														
27														
28														
29														
30														
31														
32														
33														
34														
35														
36														
37														
38														
39														
40														
41														
42														
43														
44														
45														
46														
47														
48														
49														
50														
51														
52														
53														
54														
55														
56														
57														
58														
59														
60														
61														
62														
63														
64														
65														
66														
67														
68														
69														
70														
71														
72														
73														
74														
75														
76														
77														
78														
79														
80														
81														
82														
83														
84														
85														
86														
87														
88														
89														
90														
91														
92														
93														
94														
95														
96														
97														
98														
99														
100														

Информационная карта «Уровень развития личностных качеств учащихся»

доп\_\_\_\_\_

## Педагог

Группа \_\_\_\_\_

## Год обучения

Дата \_\_\_\_\_

Информационная карта «Уровень освоения ДОП «Основы акробатики»

Педагог \_\_\_\_\_  
Дата \_\_\_\_\_