

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Дом детского творчества Центрального района Санкт-Петербурга «Фонтанка-32»

ПРИНЯТА  
решением Педагогического Совета  
ГБУДО ДДТ «Фонтанка-32»

Протокол № 3  
от 29 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом ГБУДО ДДТ «Фонтанка-32»

№ 87-о от 29 августа 2023 г.

Директор ГБУДО ДДТ «Фонтанка-32»  
\_\_\_\_\_ Л.В. Леонова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**«Акробатика»**

для учащихся 7-17 лет  
срок освоения 6 лет

Разработчик:  
Сердобольская А.Д.  
педагог дополнительного образования

### Пояснительная записка

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ-273).
2. Федеральный Закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания».
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018, протокол № 3).
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок).
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее - Целевая модель).
11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (*разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи*)).

Программа имеет физкультурно-спортивную **направленность**.

**Адресат программы:** мальчики и девочки 7-17 лет, заинтересованные в изучении акробатики, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий

**Актуальность программы :** Акробатика – это сложно-координационный вид спорта. В системе физического воспитания, акробатике принадлежит ведущая роль, в деле укрепления здоровья детей и подростков. Программа способствует расширению общего кругозора учащихся, воспитывает дисциплинированность, самостоятельность и ответственность. Многообразие упражнений и элементов акробатики позволяет в процессе обучения успешно развивать двигательные способности учащихся, положительно влиять на формирование интереса и потребность в занятиях физическими упражнениями, создавать установку на здоровый образ жизни.

**Уровень программы** - углубленный.

**Объем и срок освоения программы :**

Программа рассчитана на 6 лет обучения - 144 часа в год

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа

**Цель программы:** Гармоничное развитие учащихся, раскрытие способностей в процессе изучения и овладения навыками акробатики.

**Задачи программы:**

Обучающие:

- изучение упражнений, элементов и акробатических комбинаций
- изучение техники выполнения элементов
- изучение специальной терминологии
- изучение правил техники безопасности и страховочных средств

Развивающие:

- развитие координации, внимания
- развитие силы, ловкости, гибкости
- совершенствование вестибулярного аппарата
- формирование хорошей осанки
- развитие быстроты реакции

Воспитательные:

- приобщение к здоровому образу жизни
- формирование познавательного интереса
- формирование мотивации для занятий физическими упражнениями
- формирование целеустремленности и ответственности
- формирование дисциплинированности
- формирование стремления к самовыражению через культурно-спортивную деятельность

**Планируемые результаты:**

Предметные:

- Знание специальной терминологии
- Знание страховочных средств
- Освоение техники выполнения различных упражнений
- Освоение акробатических элементов и комбинаций элементов

Метапредметные:

- Умение находить ошибки при выполнении заданий и отбирать способы их исправления
- Умение видеть и отличать правильность исполнения элементов и движений и сравнивать

их с эталонными образцами

- Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности
- Умение работать в команде

Личностные:

- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в нестандартных ситуациях
- Выработка толерантности к эмоциональному стрессу
- Формирование установки на здоровый образ жизни
- Проявление волевого подхода в работе на результат

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

***Язык реализации программы:***

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации русском языке.

***Форма обучения:*** очная, очно-заочная, самообразование

***Особенности реализации программы:***

Реализация программы возможна с помощью использования дистанционных технологий. Использование современных цифровых технологий позволяет решать различные задачи образовательного процесса.

Дистанционное и онлайн участие в конкурсах, мастер-классах, конференциях способствует значительному расширению географии подобных мероприятий.

В образовательных целях используются социальные сети, WhatsApp, приложение Zoom и др., образовательный видеоконтент.

В случае необходимости, возможно проводить занятия дистанционно, в том числе онлайн, что способствует непрерывности тренировочного процесса и полному освоению учащимися образовательной программы

***Условия набора в коллектив:***

Набор осуществляется на основании просмотра, с учетом индивидуальных особенностей, физических данных, мотивации, наличия предварительной подготовки. Учащиеся, имеющие необходимую предварительную подготовку, могут быть приняты на второй, третий и последующие годы обучения. Медицинский допуск является обязательным условием при приеме учащихся.

***Условия формирования групп:***

Группы разновозрастные. Формирование групп происходит с учетом степени подготовки, возрастных и индивидуальных особенностей детей. При наличии необходимой подготовки учащиеся могут быть переведены в группы последующих годов обучения, исходя из индивидуальных особенностей состава группы.

***Количество обучающихся в группе:***

1 год обучения - 15 чел.

2 год обучения - 12 чел.

3, 4, 5, 6 годы обучения - 10 чел.

### **Особенности организации образовательного процесса:**

Важным компонентом образовательного процесса является соблюдение следующих принципов:

**Принцип наглядности:** зрительное восприятие является одним из важнейших факторов усвоения материала.

**Принцип доступности:** от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Это позволяет по мере роста подготовки учащихся, постепенно увеличивать воздействие на отдельные системы организма, путем многократных повторений, совершенствуя двигательные навыки и психологические качества. Количество повторений каждого упражнения, элемента и соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

**Принцип этапности и систематичности:** последовательное введение в процесс обучения системы различных тренировочных заданий, обеспечивающее поступательное развитие и связывание ранее усвоенного с новым материалом,

**Принцип совмещения коллективного и индивидуального подхода:** опора на коллективные формы деятельности и одновременно учет возможностей и способностей каждого учащегося.

Следование этим принципам обеспечивает согласованность целей и задач, методов и средств подготовки, способствует динамичному развитию функций и систем организма, положительному переносу двигательных навыков, личностному росту.

### **Формы организации занятий :**

Программа предусматривает обучение как в группе, так и индивидуальные, и индивидуально-групповые занятия, а также в дистанционном формате, в т.ч. онлайн.

Программой предусмотрены как аудиторные занятия, так и внеаудиторные. Аудиторные занятия проводятся в пределах учебного помещения под непосредственным руководством педагога. Внеаудиторные - выезды в музеи, на выставки, спектакли, мероприятия. Внеаудиторные занятия могут быть как по учебному плану, так и за рамками учебного плана.

Также программа предусматривает самостоятельную работу, по разработанному педагогом заданию.

### **Формы проведения занятий :**

Основной формой организации деятельности является учебное занятие. Оно может быть построено традиционно или с использованием формы репетиции, концерта, праздника, конкурса, соревнования, мастер-класса.

### **Формы организации деятельности учащихся на занятии:**

**Фронтальная:** работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

**Групповая:** организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

**Коллективная:** организация творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (репетиция, постановочная работа, концерт и т.п.);

**Индивидуальная:** организуется для работы с одаренными детьми, солистами, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков

### **Материально-техническое обеспечение образовательной программы..**

Данная программа может быть реализована при наличии материально-технической базы.

Характеристики помещения:

1. Зал для занятий (спортивный или актовый)
2. Подсобные помещения для хранения реквизита и костюмов

Технические средства, материалы и оборудование:

- Маты, скакалки, мячи, стоялки, мостик гимнастический
- Шведская стенка
- Музыкальный центр
- Ноутбук, планшет, камера, интернет
- Приложение Zoom, WhatsApp и др.
- Аудиозаписи, видеозаписи
- Костюмы
- Мебель (шкафы для хранения)

**Кадровое обеспечение:**

- Педагог дополнительного образования

### Учебный план первого года обучения.

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего	
1	Вводное занятие техника безопасности	4	-	4	Беседа, опрос
2	Специальная физическая подготовка	2	38	40	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
3	Акробатические элементы, комбинации элементов	2	22	24	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
4	Акробатические прыжки	2	18	20	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
5	Парные упражнения	2	18	20	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
6	Групповые упражнения	2	20	22	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
7	Спортивные игры	2	8	10	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
8	Итоговые и контрольные занятия	-	4	4	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое, итоговое занятие
	Итого:	16	128	144	

### Учебный план второго года обучения.

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего	
1	Вводное занятие техника безопасности	4	-	4	Беседа, опрос
2	Специальная физическая подготовка	2	38	40	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
3	Акробатические элементы, комбинации элементов	2	22	24	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
4	Акробатические прыжки	2	18	20	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
5	Парные упражнения	2	18	20	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
6	Групповые упражнения	2	20	22	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
7	Спортивные игры	2	8	10	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
8	Итоговые и контрольные занятия	-	4	4	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое, итоговое занятие
	Итого:	16	128	144	

### Учебный план третьего года обучения.

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего	
1	Вводное занятие техника безопасности	4	-	4	Беседа, опрос
2	Специальная физическая подготовка	2	38	40	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
3	Акробатические элементы, комбинации элементов	2	22	24	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
4	Акробатические прыжки	2	18	20	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
5	Парные упражнения	2	18	20	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
6	Групповые упражнения	2	20	22	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
7	Спортивные игры	2	8	10	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
8	Итоговые и контрольные занятия	-	4	4	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое, итоговое занятие
	Итого:	16	128	144	

### Учебный план четвертого года обучения.

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего	
1	Вводное занятие техника безопасности	4	-	4	Беседа, опрос
2	Специальная физическая подготовка	2	38	40	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
3	Акробатические элементы, комбинации элементов	2	22	24	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
4	Акробатические прыжки	2	18	20	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
5	Парные упражнения	2	18	20	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
6	Групповые упражнения	2	20	22	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
7	Спортивные игры	2	8	10	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
8	Итоговые и контрольные занятия	-	4	4	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое, итоговое занятие
	Итого:	16	128	144	

**Учебный план пятого года обучения.**

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего	
1	Вводное занятие техника безопасности	4	-	4	Беседа, опрос
2	Специальная физическая подготовка	2	38	40	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
3	Акробатические элементы, комбинации элементов	2	22	24	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
4	Акробатические прыжки	2	18	20	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
5	Парные упражнения	2	18	20	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
6	Групповые упражнения	2	20	22	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
7	Спортивные игры	2	8	10	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
8	Итоговые и контрольные занятия	-	4	4	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое, итоговое занятие
	<b>Итого:</b>	16	128	144	

### Учебный план шестого года обучения.

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего	
1	Вводное занятие техника безопасности	4	-	4	Беседа, опрос
2	Специальная физическая подготовка	2	38	40	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
3	Акробатические элементы, комбинации элементов	2	22	24	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
4	Акробатические прыжки	2	18	20	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
5	Парные упражнения	2	18	20	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
6	Групповые упражнения	2	20	22	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
7	Спортивные игры	2	8	10	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое занятие
8	Итоговые и контрольные занятия	-	4	4	Беседа, опрос, наблюдение, контрольное, открытое, итоговое занятие
	Итого:	16	128	144	

### Календарный учебный график

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала обучения по программе</b>	<b>Дата окончания обучения по программе</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Количество учебных дней</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
1 год	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
3 год	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
4 год	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
5 год	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
6 год	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

## **Рабочая программа «Акробатика» 1 год обучения**

### **Задачи программы:**

#### Обучающие:

- изучение упражнений, элементов и акробатических комбинаций
- изучение техники выполнения элементов

#### Развивающие:

- развитие координации, внимания
- развитие силы, ловкости, гибкости
- совершенствование вестибулярного аппарата
- развитие быстроты реакции

#### Воспитательные:

- приобщение к здоровому образу жизни
- формирование познавательного интереса
- формирование мотивации для занятий физическими упражнениями
- формирование целеустремленности и ответственности

### **Планируемые результаты:**

#### Предметные:

- Знание специальной терминологии
- Освоение техники выполнения различных упражнений, акробатических элементов и комбинаций элементов
- Знание страховочных средств и умение их правильно применять
- Знания о здоровом образе жизни
- Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание

#### Метапредметные:

- Умение находить ошибки при выполнении заданий и отбирать способы их исправления
- Умение видеть и отличать правильность исполнения элементов и движений и сравнивать их с эталонными образцами
- Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности
- Умение работать в команде

#### Личностные:

- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в нестандартных ситуациях
- Формирование установки на здоровый образ жизни
- Проявление волевого подхода в работе на результат
- Формирование коммуникативных навыков, опыта работы в команде
- Формирование социально-значимых качеств личности

## **Содержание программы. Первый год обучения.**

### **1. «Вводное занятие-правила поведения, техника безопасности»**

#### Теория:

Изучение правил поведения на занятиях, до и после занятий, на выездных мероприятиях, концертах и выступлениях. Техника безопасности. Поведение при чрезвычайных ситуациях. Объяснение необходимости соблюдения дисциплины на занятиях. Изучение правил обращения со спортивными снарядами. . Изучение видов страховочных средств и правил их использования. Знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; знания, умения и навыки гигиены; знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания; формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

### **2. «Специальная физическая подготовка (СФП)»**

Теория: Основные термины и понятия; правила поведения, самоконтроль и гигиена, режим и питание, краткие сведения о строении организма человека, ЗОЖ, лонжа, страховка (пассировка), группировка, темп, координация. Названия упражнений (кувырок, перекат, стойка на руках, равновесие, баланс, стойка на лопатках, мост, колесо, переворот, курбет, рондат, фляк и т.д.). Техника выполнения упражнений.

#### Практика:

\*Освоение и совершенствование выполнения упражнений, элементов и связок происходит путем многократных повторений.

Статические упражнения:

- присед
- “стульчик”
- “стульчик” с вытянутой вперед ногой
- выпад
- боковой выпад
- “пистолетик”
- мостик
- мостик с вытянутой вверх ногой
- лодочка
- ласточка
- присед в положении на пальцах
- корзиночка
- планка на предплечьях
- планка на прямых руках
- боковая планка на предплечьях
- боковая планка на прямых руках
- обратная планка
- обратная лодочка
- планка с поднятием одной ноги
- боковая планка с поднятием одной ноги
- упоры (присев. лежа, согнувшись)
- стойка на лопатках (с помощью рук, без помощи рук)
- стойка на голове
- стойка на руках
- угол ноги вместе и ноги врозь
- стойка на руках в группировке
- равновесие – ласточка

- затыжка флажок
- закладка
- шпагаты
- «мосты» из положения лежа
- «мосты» из положения стоя
- «мосты» с колен
- упоры

Динамические упражнения:

- выпрыгивания
- наклоны вперед, назад, вправо, влево
- ходьба с заданной осанкой
- высокие махи ногами поочередно
- маятник
- складка
- подъемы ног в висе на шведской стенке
- подъемы ног из положения лежа
- прыжки в планке
- выпрыгивания из положения упор присев в планку
- отжимания в упоре лежа
- прыжки через гимнастическую скамейку
- перекал в группировке
- перекал прогнувшись
- перекал согнувшись

### 3. «Акробатические элементы, комбинации элементов»

Теория: Основные термины и понятия, правила поведения, кувырок, прыжок, стойка; стойка на руках, стойка на предплечьях, стойка на груди, стойка на голове, мексиканка, крокодил, свечка, флажок, угол, высокий угол, спичаг, горизонт, складка, мост, закладка, затыжка. Комбинации элементов.

Практика:

- кувырок
- стойка на руках
- стойка на предплечьях
- стойка на груди
- стойка на голове
- мексиканка
- крокодил
- свечка
- флажок
- угол
- высокий угол
- спичаг
- горизонт
- складка
- мост
- закладка
- затыжка
- из стойки на лопатках перекал в упор присев
- из стойки в упор лежа
- кувырок вперед, назад из стоек
- кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°.
- стойка - перекал

- кувырок назад в стойку на одном колене

#### 4. «Акробатические прыжки»

Теория: Основные термины и понятия, правила поведения; названия прыжков и техника их выполнения. Перекаты- движения с последовательным касанием опоры различными частями тела без переворачивания через голову; кувырки - вращательное движение с продвижением с переворотом через голову вперед или назад; перевороты без фазы полета - движение тела вперед, назад или в сторону в переворачиванием через голову, вперед или назад, в группировке, согнувшись, прогнувшись из разных исходных положений, в разные конечные положения; перевороты с фазой полета - прыжковые движения с переворачиванием тела вперед или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (с места, с разбега, рондат, фляк, и т.д.) п

##### Практика:

- кувырок вперед
- кувырок назад в группировке
- кувырок с разбега
- кувырок вперед из стоек
- кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°.
- курбет
- рондат
- колесо
- переворот вперед
- прыжок кольцо
- прыжок с прогибом
- фляк
- колесо с места
- колесо с вальсета
- колесо через одну руку
- медленный переворот
- переворот со сменой ног
- переворот на одну ногу назад и вперед
- переворот с головы толчком
- темповой переворот
- переворот через одну руку
- рондат фляк

#### 5. «Парные упражнения»

Теория: Основные термины и понятия, правила поведения; названия упражнений, элементов и техника их выполнения. Парные упражнения предполагают взаимодействие двух акробатов. По содержанию и характеру это балансирования и вольтижные(темп,броски) упражнения. Хваты, основы балансирования, поддержки.

##### Практика:

Парные упражнения предполагают взаимодействие двух акробатов. По содержанию и характеру это балансирования и вольтижные(темп,броски) упражнения.

- хваты
- основы балансирования
- поддержки
- упоры в парах
- стойки в парах
- равновесия в парах
- построение пирамиды
- вход ногами на плечи партнёра с опорой одной ноги о бедро и руками на руки нижнего

- прыжок через партнёра с рук (разножка)
- вход на плечи партнёра с икроножной мышцы (сзади)
- прыжки опорные через партнера
- кувырки вдвоем (машинка)
- переворот через партнера
- колесо с партнером

#### **6. «Групповые упражнения»**

Теория: Основные термины и понятия, правила поведения; названия упражнений, элементов и техника их выполнения. Групповые упражнения состоят из различного рода акробатических стоек и поддержек, смена которых происходит путем перемещения участников, а также “входов” и “сходов”, создает динамичность действия, позволяет строить фигуры различной степени сложности и выразительности.

Практика:

- входы-сходы
- хваты
- балансирования
- поддержки
- упоры в группах
- стойки в группах
- равновесия в группах
- соскоки с соединенных рук партнеров
- опорные прыжки через нескольких партнеров
- положения в висах
- прыжки и перевороты с предплечий партнеров
- пирамиды
- упражнения и комбинации элементов в тройках
- упражнения в четверках

#### **7. «Спортивные игры»**

Теория: Включение подвижных игр в тренировочный процесс позволяет учащимся легче воспринимать тренировочную нагрузку, способствует развитию необходимых физических качеств.

Игры на скоростное преодоление препятствий (маты, кубы, гимн. скамейки и т.д.), эстафеты, игры-соревнования, игры на развитие скоростной выносливости (например “Гонка с выбыванием”), игры для развития быстроты реакции и координации (например игры с мячом), игры и игровые упражнения скоростно силовой направленности.

Практика:

- Спортивные игры с мячом
- Эстафеты
- Игры со скакалкой
- “Гонка с выбыванием”
- Соревнование по различным видам бега
- Перетягивание каната

#### **8. «Итоговые и контрольные занятия»**

Практика:

- Контрольное занятие: тестирование
- Открытое занятие
- Итоговое занятие

**Календарно-тематическое планирование.  
Первый год обучения.**

месяц	Планируемая дата	Название тем и разделов	Общее кол-во часов	Кол-во часов теории	Кол-во часов практики
сент		Инструктаж по технике безопасности СФП	2	1	1
		Спортивные игры	2	1	1
		Парные упражнения	2	1	1
		Акробатические прыжки	2	1	1
		СФП	2	1	1
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	1	1
		Контрольное занятие СФП	2	-	2
		СФП	2	-	2
окт		Акробатические прыжки	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
		СФП	2	-	-
		Парные упражнения	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		Акробатические прыжки	2	-	2
нояб		Спортивные игры	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		Инструктаж по технике безопасности Акробатические прыжки	2	1	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2

		СФП	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
дек		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		Акробатические прыжки	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
		Акробатические прыжки	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
		СФП	2	-	2
янв		Спортивные игры	2	-	2
		СФП	2	1	1
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		Акробатические прыжки Контрольное занятие	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		Групповые упражнения	2	1	1
фев		Инструктаж по технике безопасности Акробатические прыжки	2	1	2
		СФП	2	-	1
		Групповые упражнения	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		Спортивные игры	2	1	1
		СФП	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
март		Групповые упражнения	2	-	2
		Парные упражнения	2	1	1

		СФП	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	1	1
		Групповые упражнения	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		Акробатические прыжки	2	1	1
		СФП	2	-	
апр		Парные упражнения	2	-	2
		Инструктаж по технике безопасности Акробатические прыжки	2	1	1
		СФП	2	-	2
		Групповые упражнения	2	1	1
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Спортивные игры	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
май		СФП	2	-	2
		Акробатические прыжки	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
		Контрольное занятие СФП	2	-	2
		Групповые упражнения	1	-	1
		Акробатические прыжки	2	-	2
		Итоговое занятие СФП	2	-	2
		СФП	2	-	2
		<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>128</b>

## **Рабочая программа “Акробатика” 2 год обучения**

### **Задачи программы:**

#### Обучающие:

- изучение упражнений, элементов и акробатических комбинаций
- изучение техники выполнения элементов

#### Развивающие:

- развитие координации, внимания
- развитие силы, ловкости, гибкости
- совершенствование вестибулярного аппарата
- развитие быстроты реакции

#### Воспитательные:

- приобщение к здоровому образу жизни
- формирование познавательного интереса
- формирование мотивации для занятий физическими упражнениями
- формирование целеустремленности и ответственности

### **Планируемые результаты:**

#### Предметные:

- Знание специальной терминологии
- Освоение техники выполнения различных упражнений, акробатических элементов и комбинаций элементов
- Знание страховочных средств и умение их правильно применять

#### Метапредметные:

- Умение находить ошибки при выполнении заданий и отбирать способы их исправления
- Умение видеть и отличать правильность исполнения элементов и движений и сравнивать их с эталонными образцами
- Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности
- Умение работать в команде

#### Личностные:

- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в нестандартных ситуациях
- Формирование установки на здоровый образ жизни
- Проявление волевого подхода в работе на результат

### **Содержание программы.**

#### **Второй год обучения.**

#### **1. «Вводное занятие-правила поведения, техника безопасности»**

##### Теория:

Изучение правил поведения на занятиях, до и после занятий, на выездных мероприятиях, концертах и выступлениях. Техника безопасности. Поведение при чрезвычайных ситуациях. Объяснение необходимости соблюдения дисциплины на занятиях. Изучение правил обращения со спортивными снарядами. . Изучение видов страховочных средств и правил их использования. Знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; знания, умения и навыки гигиены; знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания; формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

## 2. «Специальная физическая подготовка (СФП)»

Теория: Основные термины и понятия; правила поведения, самоконтроль и гигиена, режим и питание, краткие сведения о строении организма человека, ЗОЖ, лонжа, страховка (пассировка), группировка, темп, координация. Названия упражнений (кувырок, перекат, стойка на руках, равновесие, баланс, стойка на лопатках, мост, колесо, переворот, курбет, рондат, фляк и т.д.). Техника выполнения упражнений.

### Практика:

\*Освоение и совершенствование выполнения упражнений, элементов и связок происходит путем многократных повторений.

Статические упражнения:

- присед
- “стульчик”
- “стульчик” с вытянутой вперед ногой
- выпад
- боковой выпад
- “пистолетик”
- мостик
- мостик с вытянутой вверх ногой
- лодочка
- ласточка
- присед в положении на пальцах
- корзиночка
- планка на предплечьях
- планка на прямых руках
- боковая планка на предплечьях
- боковая планка на прямых руках
- обратная планка
- обратная лодочка
- планка с поднятием одной ноги
- боковая планка с поднятием одной ноги
- упоры (присев. лежа, согнувшись)
- стойка на лопатках (с помощью рук, без помощи рук)
- стойка на голове
- стойка на руках
- угол ноги вместе и ноги врозь
- стойка на руках в группировке
- равновесие – ласточка
- затяжка флажок
- закладка
- шпагаты
- «мосты» из положения лежа
- «мосты» из положения стоя
- «мосты» с колен
- упоры

Динамические упражнения:

- выпрыгивания
- наклоны вперед, назад, вправо, влево
- ходьба с заданной осанкой
- высокие махи ногами поочередно
- маятник
- складка

- подъемы ног в вися на шведской стенке
- подъемы ног из положения лежа
- прыжки в планке
- выпрыгивания из положения упор присев в планку
- отжимания в упоре лежа
- прыжки через гимнастическую скамейку
- пережат в группировке
- пережат прогнувшись
- пережат согнувшись

### 3. «Акробатические элементы, комбинации элементов»

Теория: Основные термины и понятия, правила поведения, кувырок, прыжок, стойка; стойка на руках, стойка на предплечьях, стойка на груди, стойка на голове, мексиканка, крокодил, свечка, флажок, угол, высокий угол, спичаг, горизонт, складка, мост, закладка, затяжка. Комбинации элементов.

Практика:

- кувырок
- стойка на руках
- стойка на предплечьях
- стойка на груди
- стойка на голове
- мексиканка
- крокодил
- свечка
- флажок
- угол
- высокий угол
- спичаг
- горизонт
- складка
- мост
- закладка
- затяжка
- из стойки на лопатках пережат в упор присев
- из стойки в упор лежа
- кувырок вперед, назад из стоек
- кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°.
- стойка - пережат
- кувырок назад в стойку на одном колене

### 4. «Акробатические прыжки»

Теория: Основные термины и понятия, правила поведения; названия прыжков и техника их выполнения. Пережаты- движения с последовательным касанием опоры различными частями тела без переворачивания через голову; кувырки - вращательное движение с продвижением с переворотом через голову вперед или назад; перевороты без фазы полета - движение тела вперед, назад или в сторону в переворачиванием через голову, вперед или назад, в группировке, согнувшись, прогнувшись из разных исходных положений, в разные конечные положения; перевороты с фазой полета - прыжковые движения с переворачиванием тела вперед или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (с места, с разбега, рондат, фляк, и т.д.) п

Практика:

- кувырок вперед

- кувырок назад в группировке
- кувырок с разбега
- кувырок вперед из стоек
- кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°.
- курбет
- рондат
- колесо
- переворот вперед
- прыжок кольцо
- прыжок с прогибом
- фляк
- колесо с места
- колесо с вальсета
- колесо через одну руку
- медленный переворот
- переворот со сменой ног
- переворот на одну ногу назад и вперед
- переворот с головы толчком
- темповой переворот
- переворот через одну руку
- рондат фляк

### 5. «Парные упражнения»

Теория: Основные термины и понятия, правила поведения; названия упражнений, элементов и техника их выполнения. Парные упражнения предполагают взаимодействие двух акробатов. По содержанию и характеру это балансирования и вольтижные(темп,броски) упражнения. Хваты, основы балансирования, поддержки.

Практика:

Парные упражнения предполагают взаимодействие двух акробатов. По содержанию и характеру это балансирования и вольтижные(темп,броски) упражнения.

- хваты
- основы балансирования
- поддержки
- упоры в парах
- стойки в парах
- равновесия в парах
- построение пирамиды
- вход ногами на плечи партнёра с опорой одной ноги о бедро и руками на руки нижнего
- прыжок через партнёра с рук (разножка)
- вход на плечи партнёра с икроножной мышцы (сзади)
- прыжки опорные через партнера
- кувырки вдвоем (машинка)
- переворот через партнера
- колесо с партнером

### 6. «Групповые упражнения»

Теория: Основные термины и понятия, правила поведения; названия упражнений, элементов и техника их выполнения. Групповые упражнения состоят из различного рода акробатических стоек и поддержек, смена которых происходит путем перемещения участников, а также “входов” и “сходов”, создает динамичность действия, позволяет строить фигуры различной степени сложности и выразительности.

### Практика:

- входы-сходы
- хвататы
- балансирования
- поддержки
- упоры в группах
- стойки в группах
- равновесия в группах
- соскоки с соединенных рук партнеров
- опорные прыжки через нескольких партнеров
- положения в висах
- прыжки и перевороты с предплечий партнеров
- пирамиды
- упражнения и комбинации элементов в тройках
- упражнения в четверках

## **7. «Спортивные игры»**

Теория: Включение подвижных игр в тренировочный процесс позволяет учащимся легче воспринимать тренировочную нагрузку, способствует развитию необходимых физических качеств.

Игры на скоростное преодоление препятствий (маты, кубы, гимн. скамейки и т.д.), эстафеты, игры-соревнования, игры на развитие скоростной выносливости (например "Гонка с выбыванием"), игры для развития быстроты реакции и координации (например игры с мячом), игры и игровые упражнения скоростно силовой направленности.

### Практика:

- Спортивные игры с мячом
- Эстафеты
- Игры со скакалкой
- "Гонка с выбыванием"
- Соревнование по различным видам бега
- Перетягивание каната

## **8. «Итоговые и контрольные занятия»**

### Практика:

- Контрольное занятие: тестирование
- Открытое занятие
- Итоговое занятие

**Календарно-тематическое планирование.  
Второй год обучения.**

месяц	Планируемая дата	Название тем и разделов	Общее кол-во часов	Кол-во часов теории	Кол-во часов практики
сент		Инструктаж по технике безопасности СФП	2	1	1
		Спортивные игры	2	1	1
		Парные упражнения	2	1	1
		Акробатические прыжки	2	1	1
		СФП	2	1	1
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	1	1
		Контрольное занятие СФП	2	-	2
		СФП	2	-	2
окт		Акробатические прыжки	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
		СФП	2	-	-
		Парные упражнения	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		Акробатические прыжки	2	-	2
нояб		Спортивные игры	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		Инструктаж по технике безопасности Акробатические прыжки	2	1	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		СФП	2	-	2

		Групповые упражнения	2	-	2
дек		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		Акробатические прыжки	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
		Акробатические прыжки	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
		СФП	2	-	2
янв		Спортивные игры	2	-	2
		СФП	2	1	1
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		Акробатические прыжки Контрольное занятие	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		Групповые упражнения	2	1	1
фев		Инструктаж по технике безопасности Акробатические прыжки	2	1	2
		СФП	2	-	1
		Групповые упражнения	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		Спортивные игры	2	1	1
		СФП	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
март		Групповые упражнения	2	-	2
		Парные упражнения	2	1	1
		СФП	2	-	2

		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	1	1
		Групповые упражнения	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		Акробатические прыжки	2	1	1
		СФП	2	-	
апр		Парные упражнения	2	-	2
		Инструктаж по технике безопасности Акробатические прыжки	2	1	1
		СФП	2	-	2
		Групповые упражнения	2	1	1
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Спортивные игры	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
май		СФП	2	-	2
		Акробатические прыжки	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
		Контрольное занятие СФП	2	-	2
		Групповые упражнения	1	-	1
		Акробатические прыжки	2	-	2
		Итоговое занятие СФП	2	-	2
		СФП	2	-	2
		<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>128</b>

**Рабочая программа**  
**«Акробатика»**  
**3 год обучения**

**Задачи программы:**

Обучающие:

- изучение упражнений, элементов и акробатических комбинаций
- изучение техники выполнения элементов

Развивающие:

- развитие координации, внимания
- развитие силы, ловкости, гибкости
- совершенствование вестибулярного аппарата
- развитие быстроты реакции

Воспитательные:

- приобщение к здоровому образу жизни
- формирование познавательного интереса
- формирование мотивации для занятий физическими упражнениями
- формирование целеустремленности и ответственности

**Планируемые результаты:**

Предметные:

- Знание специальной терминологии
- Освоение техники выполнения различных упражнений, акробатических элементов и комбинаций элементов
- Знание страховочных средств и умение их правильно применять

Метапредметные:

- Умение находить ошибки при выполнении заданий и отбирать способы их исправления
- Умение видеть и отличать правильность исполнения элементов и движений и сравнивать их с эталонными образцами
- Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности
- Умение работать в команде

Личностные:

- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в нестандартных ситуациях
- Формирование установки на здоровый образ жизни
- Проявление волевого подхода в работе на результат

**Содержание программы.**  
**Третий год обучения.**

**1. «Вводное занятие-правила поведения, техника безопасности»**

Теория:

Изучение правил поведения на занятиях, до и после занятий, на выездных мероприятиях, концертах и выступлениях. Техника безопасности. Поведение при чрезвычайных ситуациях. Объяснение необходимости соблюдения дисциплины на занятиях. Изучение правил обращения со спортивными снарядами. . Изучение видов страховочных средств и правил их использования. Знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; знания, умения и навыки гигиены; знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания; формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

## 2. «Специальная физическая подготовка (СФП)»

Теория: Основные термины и понятия; правила поведения, самоконтроль и гигиена, режим и питание, краткие сведения о строении организма человека, ЗОЖ, лонжа, страховка (пассировка), группировка, темп, координация. Названия упражнений (кувырок, пережат, стойка на руках, равновесие, баланс, стойка на лопатках, мост, колесо, переворот, курбет, рондат, фляк и т.д.). Техника выполнения упражнений.

### Практика:

\*Освоение и совершенствование выполнения упражнений, элементов и связок происходит путем многократных повторений.

Статические упражнения:

- присед
- «стульчик»
- «стульчик» с вытянутой вперед ногой
- выпад
- боковой выпад
- «пистолетик»
- мостик
- мостик с вытянутой вверх ногой
- лодочка
- ласточка
- присед в положении на пальцах
- корзиночка
- планка на предплечьях
- планка на прямых руках
- боковая планка на предплечьях
- боковая планка на прямых руках
- обратная планка
- обратная лодочка
- планка с поднятием одной ноги
- боковая планка с поднятием одной ноги
- упоры (присев. лежа, согнувшись)
- стойка на лопатках (с помощью рук, без помощи рук)
- стойка на голове
- стойка на руках
- угол ноги вместе и ноги врозь
- стойка на руках в группировке
- равновесие – ласточка
- затяжка флажок
- закладка
- шпагаты
- «мосты» из положения лежа
- «мосты» из положения стоя
- «мосты» с колен
- упоры

Динамические упражнения:

- выпрыгивания
- наклоны вперед, назад, вправо, влево
- ходьба с заданной осанкой
- высокие махи ногами поочередно
- маятник
- складка
- подъемы ног в висе на шведской стенке

- подъемы ног из положения лежа
- прыжки в планке
- выпрыгивания из положения упор присев в планку
- отжимания в упоре лежа
- прыжки через гимнастическую скамейку
- перекат в группировке
- перекат прогнувшись
- перекат согнувшись

### 3. «Акробатические элементы, комбинации элементов»

Теория: Основные термины и понятия, правила поведения, кувырок, прыжок, стойка; стойка на руках, стойка на предплечьях, стойка на груди, стойка на голове, мексиканка, крокодил, свечка, флажок, угол, высокий угол, спичаг, горизонт, складка, мост, закладка, затяжка. Комбинации элементов.

Практика:

- кувырок
- стойка на руках
- стойка на предплечьях
- стойка на груди
- стойка на голове
- мексиканка
- крокодил
- свечка
- флажок
- угол
- высокий угол
- спичаг
- горизонт
- складка
- мост
- закладка
- затяжка
- из стойки на лопатках перекат в упор присев
- из стойки в упор лежа
- кувырок вперед, назад из стоек
- кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°.
- стойка - перекат
- кувырок назад в стойку на одном колене

### 4. «Акробатические прыжки»

Теория: Основные термины и понятия, правила поведения; названия прыжков и техника их выполнения. Перекаты- движения с последовательным касанием опоры различными частями тела без переворачивания через голову; кувырки - вращательное движение с продвижением с переворотом через голову вперед или назад; перевороты без фазы полета - движение тела вперед, назад или в сторону в переворачиванием через голову, вперед или назад, в группировке, согнувшись, прогнувшись из разных исходных положений, в разные конечные положения; перевороты с фазой полета - прыжковые движения с переворачиванием тела вперед или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (с места, с разбега, рондат, фляк, и т.д.) п

Практика:

- кувырок вперед
- кувырок назад в группировке

- кувырок с разбега
- кувырок вперед из стоек
- кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°.
- курбет
- рондат
- колесо
- переворот вперед
- прыжок кольцо
- прыжок с прогибом
- фляк
- колесо с места
- колесо с вальсета
- колесо через одну руку
- медленный переворот
- переворот со сменой ног
- переворот на одну ногу назад и вперед
- переворот с головы толчком
- темповой переворот
- переворот через одну руку
- рондат фляк

#### **5. «Парные упражнения»**

Теория: Основные термины и понятия, правила поведения; названия упражнений, элементов и техника их выполнения. Парные упражнения предполагают взаимодействие двух акробатов. По содержанию и характеру это балансирования и вольтижные(темп,броски) упражнения. Хваты, основы балансирования, поддержки.

#### Практика:

Парные упражнения предполагают взаимодействие двух акробатов. По содержанию и характеру это балансирования и вольтижные(темп,броски) упражнения.

- хваты
- основы балансирования
- поддержки
- упоры в парах
- стойки в парах
- равновесия в парах
- построение пирамиды
- вход ногами на плечи партнёра с опорой одной ноги о бедро и руками на руки нижнего
- прыжок через партнёра с рук (разножка)
- вход на плечи партнёра с икроножной мышцы (сзади)
- прыжки опорные через партнера
- кувырки вдвоем (машинка)
- переворот через партнера
- колесо с партнером

#### **6. «Групповые упражнения»**

Теория: Основные термины и понятия, правила поведения; названия упражнений, элементов и техника их выполнения. Групповые упражнения состоят из различного рода акробатических стоек и поддержек, смена которых происходит путем перемещения участников, а также “входов” и “сходов”, создает динамичность действия, позволяет строить фигуры различной степени сложности и выразительности.

#### Практика:

- входы-сходы

- хвататы
- балансирования
- поддержки
- упоры в группах
- стойки в группах
- равновесия в группах
- соскоки с соединенных рук партнеров
- опорные прыжки через нескольких партнеров
- положения в висах
- прыжки и перевороты с предплечий партнеров
- пирамиды
- упражнения и комбинации элементов в тройках
- упражнения в четверках

## **7. «Спортивные игры»**

Теория: Включение подвижных игр в тренировочный процесс позволяет учащимся легче воспринимать тренировочную нагрузку, способствует развитию необходимых физических качеств.

Игры на скоростное преодоление препятствий (маты, кубы, гимн. скамейки и т.д.), эстафеты, игры-соревнования, игры на развитие скоростной выносливости (например «Гонка с выбыванием»), игры для развития быстроты реакции и координации (например игры с мячом), игры и игровые упражнения скоростно силовой направленности.

Практика:

- Спортивные игры с мячом
- Эстафеты
- Игры со скакалкой
- «Гонка с выбыванием»
- Соревнование по различным видам бега
- Перетягивание каната

## **8. «Итоговые и контрольные занятия»**

Практика:

- Контрольное занятие: тестирование
- Открытое занятие
- Итоговое занятие

**Календарно-тематическое планирование.  
Третий год обучения.**

месяц	Планируемая дата	Название тем и разделов	Общее кол-во часов	Кол-во часов теории	Кол-во часов практики
сент		Инструктаж по технике безопасности СФП	2	1	1
		Спортивные игры	2	1	1
		Парные упражнения	2	1	1
		Акробатические прыжки	2	1	1
		СФП	2	1	1
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	1	1
		Контрольное занятие СФП	2	-	2
		СФП	2	-	2
окт		Акробатические прыжки	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
		СФП	2	-	-
		Парные упражнения	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		Акробатические прыжки	2	-	2
нояб		Спортивные игры	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		Инструктаж по технике безопасности Акробатические прыжки	2	1	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		СФП	2	-	2

		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
дек		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		Акробатические прыжки	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
		Акробатические прыжки	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
		СФП	2	-	2
янв		Спортивные игры	2	-	2
		СФП	2	1	1
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		Акробатические прыжки Контрольное занятие	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		Групповые упражнения	2	1	1
фев		Инструктаж по технике безопасности Акробатические прыжки	2	1	2
		СФП	2	-	1
		Групповые упражнения	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		Спортивные игры	2	1	1
		СФП	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2

март		Групповые упражнения	2	-	2
		Парные упражнения	2	1	1
		СФП	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	1	1
		Групповые упражнения	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		Акробатические прыжки	2	1	1
		СФП	2	-	
апр		Парные упражнения	2	-	2
		Инструктаж по технике безопасности Акробатические прыжки	2	1	1
		СФП	2	-	2
		Групповые упражнения	2	1	1
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Спортивные игры	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
май		СФП	2	-	2
		Акробатические прыжки	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
		Контрольное занятие СФП	2	-	2
		Групповые упражнения	1	-	1
		Акробатические прыжки	2	-	2
		Итоговое занятие СФП	2	-	2
		СФП	2	-	2
		<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>128</b>

## **Рабочая программа «Акробатика» 4 год обучения**

### **Задачи программы:**

#### Обучающие:

- изучение упражнений, элементов и акробатических комбинаций
- изучение техники выполнения элементов

#### Развивающие:

- развитие координации, внимания
- развитие силы, ловкости, гибкости
- совершенствование вестибулярного аппарата
- развитие быстроты реакции

#### Воспитательные:

- приобщение к здоровому образу жизни
- формирование познавательного интереса
- формирование мотивации для занятий физическими упражнениями
- формирование целеустремленности и ответственности

### **Планируемые результаты:**

#### Предметные:

- Знание специальной терминологии
- Освоение техники выполнения различных упражнений, акробатических элементов и комбинаций элементов
- Знание страховочных средств и умение их правильно применять

#### Метапредметные:

- Умение находить ошибки при выполнении заданий и отбирать способы их исправления
- Умение видеть и отличать правильность исполнения элементов и движений и сравнивать их с эталонными образцами
- Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности
- Умение работать в команде

#### Личностные:

- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в нестандартных ситуациях
- Формирование установки на здоровый образ жизни
- Проявление волевого подхода в работе на результат

### **Содержание программы.**

#### **Четвертый год обучения.**

#### **1. «Вводное занятие-правила поведения, техника безопасности»**

##### Теория:

Изучение правил поведения на занятиях, до и после занятий, на выездных мероприятиях, концертах и выступлениях. Техника безопасности. Поведение при чрезвычайных ситуациях. Объяснение необходимости соблюдения дисциплины на занятиях. Изучение правил обращения со спортивными снарядами. . Изучение видов страховочных средств и правил их использования. Знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; знания, умения и навыки гигиены; знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания; формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

## 2. «Специальная физическая подготовка (СФП)»

Теория: Основные термины и понятия; правила поведения, самоконтроль и гигиена, режим и питание, краткие сведения о строении организма человека, ЗОЖ, лонжа, страховка (пассировка), группировка, темп, координация. Названия упражнений (кувырок, перекат, стойка на руках, равновесие, баланс, стойка на лопатках, мост, колесо, переворот, курбет, рондат, фляк и т.д.). Техника выполнения упражнений.

### Практика:

\*Освоение и совершенствование выполнения упражнений, элементов и связок происходит путем многократных повторений.

Статические упражнения:

- присед
- “стульчик”
- “стульчик” с вытянутой вперед ногой
- выпад
- боковой выпад
- “пистолетик”
- мостик
- мостик с вытянутой вверх ногой
- лодочка
- ласточка
- присед в положении на пальцах
- корзиночка
- планка на предплечьях
- планка на прямых руках
- боковая планка на предплечьях
- боковая планка на прямых руках
- обратная планка
- обратная лодочка
- планка с поднятием одной ноги
- боковая планка с поднятием одной ноги
- упоры (присев. лежа, согнувшись)
- стойка на лопатках (с помощью рук, без помощи рук)
- стойка на голове
- стойка на руках
- угол ноги вместе и ноги врозь
- стойка на руках в группировке
- равновесие – ласточка
- затяжка флажок
- закладка
- шпагаты
- «мосты» из положения лежа
- «мосты» из положения стоя
- «мосты» с колен
- упоры

Динамические упражнения:

- выпрыгивания
- наклоны вперед, назад, вправо, влево
- ходьба с заданной осанкой
- высокие махи ногами поочередно
- маятник
- складка

- подъемы ног в вися на шведской стенке
- подъемы ног из положения лежа
- прыжки в планке
- выпрыгивания из положения упор присев в планку
- отжимания в упоре лежа
- прыжки через гимнастическую скамейку
- пережат в группировке
- пережат прогнувшись
- пережат согнувшись

### 3. «Акробатические элементы, комбинации элементов»

Теория: Основные термины и понятия, правила поведения, кувырок, прыжок, стойка; стойка на руках, стойка на предплечьях, стойка на груди, стойка на голове, мексиканка, крокодил, свечка, флажок, угол, высокий угол, спичаг, горизонт, складка, мост, закладка, затяжка. Комбинации элементов.

Практика:

- кувырок
- стойка на руках
- стойка на предплечьях
- стойка на груди
- стойка на голове
- мексиканка
- крокодил
- свечка
- флажок
- угол
- высокий угол
- спичаг
- горизонт
- складка
- мост
- закладка
- затяжка
- из стойки на лопатках пережат в упор присев
- из стойки в упор лежа
- кувырок вперед, назад из стоек
- кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°.
- стойка - пережат
- кувырок назад в стойку на одном колене

### 4. «Акробатические прыжки»

Теория: Основные термины и понятия, правила поведения; названия прыжков и техника их выполнения. Пережаты- движения с последовательным касанием опоры различными частями тела без переворачивания через голову; кувырки - вращательное движение с продвижением с переворотом через голову вперед или назад; перевороты без фазы полета - движение тела вперед, назад или в сторону в переворачиванием через голову, вперед или назад, в группировке, согнувшись, прогнувшись из разных исходных положений, в разные конечные положения; перевороты с фазой полета - прыжковые движения с переворачиванием тела вперед или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (с места, с разбега, рондат, фляк, и т.д.) п

Практика:

- кувырок вперед

- кувырок назад в группировке
- кувырок с разбега
- кувырок вперед из стоек
- кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°.
- курбет
- рондат
- колесо
- переворот вперед
- прыжок кольцо
- прыжок с прогибом
- фляк
- колесо с места
- колесо с вальсета
- колесо через одну руку
- медленный переворот
- переворот со сменой ног
- переворот на одну ногу назад и вперед
- переворот с головы толчком
- темповой переворот
- переворот через одну руку
- рондат фляк

### 5. «Парные упражнения»

Теория: Основные термины и понятия, правила поведения; названия упражнений, элементов и техника их выполнения. Парные упражнения предполагают взаимодействие двух акробатов. По содержанию и характеру это балансирования и вольтижные(темп,броски) упражнения. Хваты, основы балансирования, поддержки.

Практика:

Парные упражнения предполагают взаимодействие двух акробатов. По содержанию и характеру это балансирования и вольтижные(темп,броски) упражнения.

- хваты
- основы балансирования
- поддержки
- упоры в парах
- стойки в парах
- равновесия в парах
- построение пирамиды
- вход ногами на плечи партнёра с опорой одной ноги о бедро и руками на руки нижнего
- прыжок через партнёра с рук (разножка)
- вход на плечи партнёра с икроножной мышцы (сзади)
- прыжки опорные через партнера
- кувырки вдвоем (машинка)
- переворот через партнера
- колесо с партнером

### 6. «Групповые упражнения»

Теория: Основные термины и понятия, правила поведения; названия упражнений, элементов и техника их выполнения. Групповые упражнения состоят из различного рода акробатических стоек и поддержек, смена которых происходит путем перемещения участников, а также “входов” и “сходов”, создает динамичность действия, позволяет строить фигуры различной степени сложности и выразительности.

### Практика:

- входы-сходы
- хвататы
- балансирования
- поддержки
- упоры в группах
- стойки в группах
- равновесия в группах
- соскоки с соединенных рук партнеров
- опорные прыжки через нескольких партнеров
- положения в висах
- прыжки и перевороты с предплечий партнеров
- пирамиды
- упражнения и комбинации элементов в тройках
- упражнения в четверках

## **7. «Спортивные игры»**

Теория: Включение подвижных игр в тренировочный процесс позволяет учащимся легче воспринимать тренировочную нагрузку, способствует развитию необходимых физических качеств.

Игры на скоростное преодоление препятствий (маты, кубы, гимн. скамейки и т.д.), эстафеты, игры-соревнования, игры на развитие скоростной выносливости (например "Гонка с выбыванием"), игры для развития быстроты реакции и координации (например игры с мячом), игры и игровые упражнения скоростно силовой направленности.

### Практика:

- Спортивные игры с мячом
- Эстафеты
- Игры со скакалкой
- "Гонка с выбыванием"
- Соревнование по различным видам бега
- Перетягивание каната

## **8. «Итоговые и контрольные занятия»**

### Практика:

- Контрольное занятие: тестирование
- Открытое занятие
- Итоговое занятие

**Календарно-тематическое планирование.  
Четвертый год обучения.**

месяц	Планируемая дата	Название тем и разделов	Общее кол-во часов	Кол-во часов теории	Кол-во часов практики
сент		Инструктаж по технике безопасности СФП	2	1	1
		Спортивные игры	2	1	1
		Парные упражнения	2	1	1
		Акробатические прыжки	2	1	1
		СФП	2	1	1
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	1	1
		Контрольное занятие СФП	2	-	2
		СФП	2	-	2
окт		Акробатические прыжки	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
		СФП	2	-	-
		Парные упражнения	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		Акробатические прыжки	2	-	2
нояб		Спортивные игры	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		Инструктаж по технике безопасности Акробатические прыжки	2	1	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2

		СФП	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
дек		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		Акробатические прыжки	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
		Акробатические прыжки	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
		СФП	2	-	2
янв		Спортивные игры	2	-	2
		СФП	2	1	1
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		Акробатические прыжки Контрольное занятие	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		Групповые упражнения	2	1	1
фев		Инструктаж по технике безопасности Акробатические прыжки	2	1	2
		СФП	2	-	1
		Групповые упражнения	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		Спортивные игры	2	1	1
		СФП	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
март		Групповые упражнения	2	-	2
		Парные упражнения	2	1	1

		СФП	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	1	1
		Групповые упражнения	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		Акробатические прыжки	2	1	1
		СФП	2	-	
апр		Парные упражнения	2	-	2
		Инструктаж по технике безопасности Акробатические прыжки	2	1	1
		СФП	2	-	2
		Групповые упражнения	2	1	1
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Спортивные игры	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
май		СФП	2	-	2
		Акробатические прыжки	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
		Контрольное занятие СФП	2	-	2
		Групповые упражнения	1	-	1
		Акробатические прыжки	2	-	2
		Итоговое занятие СФП	2	-	2
		СФП	2	-	2
		<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>128</b>

**Рабочая программа**  
**«Акробатика»**  
**5 год обучения**

**Задачи программы:**

Обучающие:

- изучение упражнений, элементов и акробатических комбинаций
- изучение техники выполнения элементов

Развивающие:

- развитие координации, внимания
- развитие силы, ловкости, гибкости
- совершенствование вестибулярного аппарата
- развитие быстроты реакции

Воспитательные:

- приобщение к здоровому образу жизни
- формирование познавательного интереса
- формирование мотивации для занятий физическими упражнениями
- формирование целеустремленности и ответственности

**Планируемые результаты:**

Предметные:

- Знание специальной терминологии
- Освоение техники выполнения различных упражнений, акробатических элементов и комбинаций элементов
- Знание страховочных средств и умение их правильно применять

Метапредметные:

- Умение находить ошибки при выполнении заданий и отбирать способы их исправления
- Умение видеть и отличать правильность исполнения элементов и движений и сравнивать их с эталонными образцами
- Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности
- Умение работать в команде

Личностные:

- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в нестандартных ситуациях
- Формирование установки на здоровый образ жизни
- Проявление волевого подхода в работе на результат

**Содержание программы.**

**Пятый год обучения.**

**1. «Вводное занятие-правила поведения, техника безопасности»**

Теория:

Изучение правил поведения на занятиях, до и после занятий, на выездных мероприятиях, концертах и выступлениях. Техника безопасности. Поведение при чрезвычайных ситуациях. Объяснение необходимости соблюдения дисциплины на занятиях. Изучение правил обращения со спортивными снарядами. . Изучение видов страховочных средств и правил их использования. Знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; знания, умения и навыки гигиены; знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания; формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

## 2. «Специальная физическая подготовка (СФП)»

Теория: Основные термины и понятия; правила поведения, самоконтроль и гигиена, режим и питание, краткие сведения о строении организма человека, ЗОЖ, лонжа, страховка (пассировка), группировка, темп, координация. Названия упражнений (кувырок, пережат, стойка на руках, равновесие, баланс, стойка на лопатках, мост, колесо, переворот, курбет, рондат, фляк и т.д.). Техника выполнения упражнений.

### Практика:

\*Освоение и совершенствование выполнения упражнений, элементов и связок происходит путем многократных повторений.

Статические упражнения:

- присед
- «стульчик»
- «стульчик» с вытянутой вперед ногой
- выпад
- боковой выпад
- «пистолетик»
- мостик
- мостик с вытянутой вверх ногой
- лодочка
- ласточка
- присед в положении на пальцах
- корзиночка
- планка на предплечьях
- планка на прямых руках
- боковая планка на предплечьях
- боковая планка на прямых руках
- обратная планка
- обратная лодочка
- планка с поднятием одной ноги
- боковая планка с поднятием одной ноги
- упоры (присев. лежа, согнувшись)
- стойка на лопатках (с помощью рук, без помощи рук)
- стойка на голове
- стойка на руках
- угол ноги вместе и ноги врозь
- стойка на руках в группировке
- равновесие – ласточка
- затяжка флажок
- закладка
- шпагаты
- «мосты» из положения лежа
- «мосты» из положения стоя
- «мосты» с колен
- упоры

Динамические упражнения:

- выпрыгивания
- наклоны вперед, назад, вправо, влево
- ходьба с заданной осанкой
- высокие махи ногами поочередно
- маятник
- складка
- подъемы ног в висе на шведской стенке

- подъемы ног из положения лежа
- прыжки в планке
- выпрыгивания из положения упор присев в планку
- отжимания в упоре лежа
- прыжки через гимнастическую скамейку
- пережат в группировке
- пережат прогнувшись
- пережат согнувшись

### 3. «Акробатические элементы, комбинации элементов»

Теория: Основные термины и понятия, правила поведения, кувырок, прыжок, стойка; стойка на руках, стойка на предплечьях, стойка на груди, стойка на голове, мексиканка, крокодил, свечка, флажок, угол, высокий угол, спичаг, горизонт, складка, мост, закладка, затяжка. Комбинации элементов.

Практика:

- кувырок
- стойка на руках
- стойка на предплечьях
- стойка на груди
- стойка на голове
- мексиканка
- крокодил
- свечка
- флажок
- угол
- высокий угол
- спичаг
- горизонт
- складка
- мост
- закладка
- затяжка
- из стойки на лопатках пережат в упор присев
- из стойки в упор лежа
- кувырок вперед, назад из стоек
- кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°.
- стойка - пережат
- кувырок назад в стойку на одном колене

### 4. «Акробатические прыжки»

Теория: Основные термины и понятия, правила поведения; названия прыжков и техника их выполнения. Пережаты- движения с последовательным касанием опоры различными частями тела без переворачивания через голову; кувырки - вращательное движение с продвижением с переворотом через голову вперед или назад; перевороты без фазы полета - движение тела вперед, назад или в сторону в переворачиванием через голову, вперед или назад, в группировке, согнувшись, прогнувшись из разных исходных положений, в разные конечные положения; перевороты с фазой полета - прыжковые движения с переворачиванием тела вперед или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (с места, с разбега, рондат, фляк, и т.д.) п

Практика:

- кувырок вперед
- кувырок назад в группировке

- кувырок с разбега
- кувырок вперед из стоек
- кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°.
- курбет
- рондат
- колесо
- переворот вперед
- прыжок кольцо
- прыжок с прогибом
- фляк
- колесо с места
- колесо с вальсета
- колесо через одну руку
- медленный переворот
- переворот со сменой ног
- переворот на одну ногу назад и вперед
- переворот с головы толчком
- темповой переворот
- переворот через одну руку
- рондат фляк
- курбет
- рондат
- арабское
- прыжок кольцо
- прыжок с прогибом
- сальто
- маховое
- копфшпрунг
- лягскач (подъем со спины разгибом)
- фордершпрунг (переворот вперед с опорой на прямые руки с разбега и с прыжка)

## 5. «Парные упражнения»

Теория: Основные термины и понятия, правила поведения; названия упражнений, элементов и техника их выполнения. Парные упражнения предполагают взаимодействие двух акробатов. По содержанию и характеру это балансирования и вольтижные(темп,броски) упражнения. Хваты, основы балансирования, поддержки.

Практика:

Парные упражнения предполагают взаимодействие двух акробатов. По содержанию и характеру это балансирования и вольтижные(темп,броски) упражнения.

- хваты
- основы балансирования
- поддержки
- упоры в парах
- стойки в парах
- равновесия в парах
- построение пирамиды
- вход ногами на плечи партнёра с опорой одной ноги о бедро и руками на руки нижнего
- прыжок через партнёра с рук (разножка)
- вход на плечи партнёра с икроножной мышцы (сзади)
- прыжки опорные через партнера
- кувырки вдвоем (машинка)
- переворот через партнера

- колесо с партнером

## **6. «Групповые упражнения»**

Теория: Основные термины и понятия, правила поведения; названия упражнений, элементов и техника их выполнения. Групповые упражнения состоят из различного рода акробатических стоек и поддержек, смена которых происходит путем перемещения участников, а также “входов” и “сходов”, создает динамичность действия, позволяет строить фигуры различной степени сложности и выразительности.

### Практика:

- входы-сходы
- хваты
- балансирования
- поддержки
- упоры в группах
- стойки в группах
- равновесия в группах
- соскоки с соединенных рук партнеров
- опорные прыжки через нескольких партнеров
- положения в висах
- прыжки и перевороты с предплечий партнеров
- пирамиды
- упражнения и комбинации элементов в тройках
- упражнения в четверках

## **7. «Спортивные игры»**

Теория: Включение подвижных игр в тренировочный процесс позволяет учащимся легче воспринимать тренировочную нагрузку, способствует развитию необходимых физических качеств.

Игры на скоростное преодоление препятствий (маты, кубы, гимн. скамейки и т.д.), эстафеты, игры-соревнования, игры на развитие скоростной выносливости (например “Гонка с выбыванием”), игры для развития быстроты реакции и координации (например игры с мячом), игры и игровые упражнения скоростно силовой направленности.

### Практика:

- Спортивные игры с мячом
- Эстафеты
- Игры со скакалкой
- “Гонка с выбыванием”
- Соревнование по различным видам бега
- Перетягивание каната

## **8. «Итоговые и контрольные занятия»**

### Практика:

- Контрольное занятие: тестирование
- Открытое занятие
- Итоговое занятие

**Календарно-тематическое планирование.  
Пятый год обучения.**

месяц	Планируемая дата	Название тем и разделов	Общее кол-во часов	Кол-во часов теории	Кол-во часов практики
сент		Инструктаж по технике безопасности СФП	2	1	1
		Спортивные игры	2	1	1
		Парные упражнения	2	1	1
		Акробатические прыжки	2	1	1
		СФП	2	1	1
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	1	1
		Контрольное занятие СФП	2	-	2
		СФП	2	-	2
окт		Акробатические прыжки	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
		СФП	2	-	-
		Парные упражнения	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		Акробатические прыжки	2	-	2
нояб		Спортивные игры	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		Инструктаж по технике безопасности Акробатические прыжки	2	1	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2

		СФП	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
дек		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		Акробатические прыжки	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
		Акробатические прыжки	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
		СФП	2	-	2
янв		Спортивные игры	2	-	2
		СФП	2	1	1
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		Акробатические прыжки Контрольное занятие	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		Групповые упражнения	2	1	1
фев		Инструктаж по технике безопасности Акробатические прыжки	2	1	2
		СФП	2	-	1
		Групповые упражнения	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		Спортивные игры	2	1	1
		СФП	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
март		Групповые упражнения	2	-	2
		Парные упражнения	2	1	1

		СФП	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	1	1
		Групповые упражнения	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		Акробатические прыжки	2	1	1
		СФП	2	-	
апр		Парные упражнения	2	-	2
		Инструктаж по технике безопасности Акробатические прыжки	2	1	1
		СФП	2	-	2
		Групповые упражнения	2	1	1
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Спортивные игры	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
май		СФП	2	-	2
		Акробатические прыжки	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
		Контрольное занятие СФП	2	-	2
		Групповые упражнения	1	-	1
		Акробатические прыжки	2	-	2
		Итоговое занятие СФП	2	-	2
		СФП	2	-	2
		<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>128</b>

## **Рабочая программа «Акробатика» 6 год обучения**

### **Задачи программы:**

#### Обучающие:

- изучение упражнений, элементов и акробатических комбинаций
- изучение техники выполнения элементов

#### Развивающие:

- развитие координации, внимания
- развитие силы, ловкости, гибкости
- совершенствование вестибулярного аппарата
- развитие быстроты реакции

#### Воспитательные:

- приобщение к здоровому образу жизни
- формирование познавательного интереса
- формирование мотивации для занятий физическими упражнениями
- формирование целеустремленности и ответственности

### **Планируемые результаты:**

#### Предметные:

- Знание специальной терминологии
- Освоение техники выполнения различных упражнений, акробатических элементов и комбинаций элементов
- Знание страховочных средств и умение их правильно применять

#### Метапредметные:

- Умение находить ошибки при выполнении заданий и отбирать способы их исправления
- Умение видеть и отличать правильность исполнения элементов и движений и сравнивать их с эталонными образцами
- Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности
- Умение работать в команде

#### Личностные:

- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в нестандартных ситуациях
- Формирование установки на здоровый образ жизни
- Проявление волевого подхода в работе на результат

## **Содержание программы. Шестой год обучения.**

### **1. «Вводное занятие-правила поведения, техника безопасности»**

#### Теория:

Изучение правил поведения на занятиях, до и после занятий, на выездных мероприятиях, концертах и выступлениях. Техника безопасности. Поведение при чрезвычайных ситуациях. Объяснение необходимости соблюдения дисциплины на занятиях. Изучение правил обращения со спортивными снарядами. . Изучение видов страховочных средств и правил их использования. Знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; знания, умения и навыки гигиены; знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания; формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

## 2. «Специальная физическая подготовка (СФП)»

Теория: Основные термины и понятия; правила поведения, самоконтроль и гигиена, режим и питание, краткие сведения о строении организма человека, ЗОЖ, лонжа, страховка (пассировка), группировка, темп, координация. Названия упражнений (кувырок, пережат, стойка на руках, равновесие, баланс, стойка на лопатках, мост, колесо, переворот, курбет, рондат, фляк и т.д.). Техника выполнения упражнений.

### Практика:

\*Освоение и совершенствование выполнения упражнений, элементов и связок происходит путем многократных повторений.

Статические упражнения:

- присед
- «стульчик»
- «стульчик» с вытянутой вперед ногой
- выпад
- боковой выпад
- «пистолетик»
- мостик
- мостик с вытянутой вверх ногой
- лодочка
- ласточка
- присед в положении на пальцах
- корзиночка
- планка на предплечьях
- планка на прямых руках
- боковая планка на предплечьях
- боковая планка на прямых руках
- обратная планка
- обратная лодочка
- планка с поднятием одной ноги
- боковая планка с поднятием одной ноги
- упоры (присев. лежа, согнувшись)
- стойка на лопатках (с помощью рук, без помощи рук)
- стойка на голове
- стойка на руках
- угол ноги вместе и ноги врозь
- стойка на руках в группировке
- равновесие – ласточка
- затяжка флажок
- закладка
- шпагаты
- «мосты» из положения лежа
- «мосты» из положения стоя
- «мосты» с колен
- упоры

Динамические упражнения:

- выпрыгивания
- наклоны вперед, назад, вправо, влево
- ходьба с заданной осанкой
- высокие махи ногами поочередно
- маятник
- складка
- подъемы ног в висе на шведской стенке

- подъемы ног из положения лежа
- прыжки в планке
- выпрыгивания из положения упор присев в планку
- отжимания в упоре лежа
- прыжки через гимнастическую скамейку
- пережат в группировке
- пережат прогнувшись
- пережат согнувшись

### 3. «Акробатические элементы, комбинации элементов»

Теория: Основные термины и понятия, правила поведения, кувырок, прыжок, стойка; стойка на руках, стойка на предплечьях, стойка на груди, стойка на голове, мексиканка, крокодил, свечка, флажок, угол, высокий угол, спичаг, горизонт, складка, мост, закладка, затяжка. Комбинации элементов.

Практика:

- кувырок
- стойка на руках
- стойка на предплечьях
- стойка на груди
- стойка на голове
- мексиканка
- крокодил
- свечка
- флажок
- угол
- высокий угол
- спичаг
- горизонт
- складка
- мост
- закладка
- затяжка
- из стойки на лопатках пережат в упор присев
- из стойки в упор лежа
- кувырок вперед, назад из стоек
- кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°.
- стойка - пережат
- кувырок назад в стойку на одном колене
- рондат - фляк
- перевороты на месте
- переворот на две ноги
- угол ноги врозь - крокодил
- в узкоручке угол
- мексиканка

### 4. «Акробатические прыжки»

Теория: Основные термины и понятия, правила поведения; названия прыжков и техника их выполнения. Пережаты- движения с последовательным касанием опоры различными частями тела без переворачивания через голову; кувырки - вращательное движение с продвижением с переворотом через голову вперед или назад; перевороты без фазы полета - движение тела вперед, назад или в сторону в переворачиванием через голову, вперед или назад, в группировке, согнувшись, прогнувшись из разных исходных положений, в

разные конечные положения; перевороты с фазой полета - прыжковые движения с переворачиванием тела вперед или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (с места, с разбега, рондат, фляк, и т.д.) п

Практика:

- кувырок вперед
- кувырок назад в группировке
- кувырок с разбега
- кувырок вперед из стоек
- кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°.
- курбет
- рондат
- колесо
- переворот вперед
- прыжок кольцо
- прыжок с прогибом
- фляк
- колесо с места
- колесо с вальсета
- колесо через одну руку
- медленный переворот
- переворот со сменой ног
- переворот на одну ногу назад и вперед
- переворот с головы толчком
- темповой переворот
- переворот через одну руку
- рондат фляк
- курбет
- рондат
- арабское
- прыжок кольцо
- прыжок с прогибом
- сальто
- маховое
- копфшпрунг
- лягскач (подъем со спины разгибом)
- фордершпрунг (переворот вперед с опорой на прямые руки с разбега и с прыжка)

## 5. «Парные упражнения»

Теория: Основные термины и понятия, правила поведения; названия упражнений, элементов и техника их выполнения. Парные упражнения предполагают взаимодействие двух акробатов. По содержанию и характеру это балансирования и вольтижные(темп,броски) упражнения. Хваты, основы балансирования, поддержки.

Практика:

Парные упражнения предполагают взаимодействие двух акробатов. По содержанию и характеру это балансирования и вольтижные(темп,броски) упражнения.

- хваты
- основы балансирования
- поддержки
- упоры в парах
- стойки в парах
- равновесия в парах
- построение пирамиды

- вход ногами на плечи партнёра с опорой одной ноги о бедро и руками на руки нижнего
- прыжок через партнёра с рук (разножка)
- вход на плечи партнёра с икроножной мышцы (сзади)
- прыжки опорные через партнера
- кувырки вдвоем (машинка)
- переворот через партнера
- колесо с партнером

## **6. «Групповые упражнения»**

Теория: Основные термины и понятия, правила поведения; названия упражнений, элементов и техника их выполнения. Групповые упражнения состоят из различного рода акробатических стоек и поддержек, смена которых происходит путем перемещения участников, а также “входов” и “сходов”, создает динамичность действия, позволяет строить фигуры различной степени сложности и выразительности.

Практика:

- входы-сходы
- хваты
- балансирования
- поддержки
- упоры в группах
- стойки в группах
- равновесия в группах
- соскоки с соединенных рук партнеров
- опорные прыжки через нескольких партнеров
- положения в висах
- прыжки и перевороты с предплечий партнеров
- пирамиды
- упражнения и комбинации элементов в тройках
- упражнения в четверках

## **7. «Спортивные игры»**

Теория: Включение подвижных игр в тренировочный процесс позволяет учащимся легче воспринимать тренировочную нагрузку, способствует развитию необходимых физических качеств.

Игры на скоростное преодоление препятствий (маты, кубы, гимн. скамейки и т.д.), эстафеты, игры-соревнования, игры на развитие скоростной выносливости (например “Гонка с выбыванием”), игры для развития быстроты реакции и координации (например игры с мячом), игры и игровые упражнения скоростно силовой направленности.

Практика:

- Спортивные игры с мячом
- Эстафеты
- Игры со скакалкой
- “Гонка с выбыванием”
- Соревнование по различным видам бега
- Перетягивание каната

## **8. «Итоговые и контрольные занятия»**

Практика:

- Контрольное занятие: тестирование
- Открытое занятие
- Итоговое занятие

**Календарно-тематическое планирование.  
Шестой год обучения.**

месяц	Планируемая дата	Название тем и разделов	Общее кол-во часов	Кол-во часов теории	Кол-во часов практики
сент		Инструктаж по технике безопасности СФП	2	1	1
		Спортивные игры	2	1	1
		Парные упражнения	2	1	1
		Акробатические прыжки	2	1	1
		СФП	2	1	1
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	1	1
		Контрольное занятие СФП	2	-	2
		СФП	2	-	2
окт		Акробатические прыжки	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
		СФП	2	-	-
		Парные упражнения	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		Акробатические прыжки	2	-	2
нояб		Спортивные игры	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		Инструктаж по технике безопасности Акробатические прыжки	2	1	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		СФП	2	-	2

		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
дек		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		Акробатические прыжки	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
		Акробатические прыжки	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
		СФП	2	-	2
янв		Спортивные игры	2	-	2
		СФП	2	1	1
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		Акробатические прыжки Контрольное занятие	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		Групповые упражнения	2	1	1
фев		Инструктаж по технике безопасности Акробатические прыжки	2	1	2
		СФП	2	-	1
		Групповые упражнения	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		Спортивные игры	2	1	1
		СФП	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2

март		Групповые упражнения	2	-	2
		Парные упражнения	2	1	1
		СФП	2	-	2
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	1	1
		Групповые упражнения	2	-	2
		Парные упражнения	2	-	2
		Акробатические прыжки	2	1	1
		СФП	2	-	
апр		Парные упражнения	2	-	2
		Инструктаж по технике безопасности Акробатические прыжки	2	1	1
		СФП	2	-	2
		Групповые упражнения	2	1	1
		Акробатические элементы, комбинации элементов	2	-	2
		СФП	2	-	2
		Спортивные игры	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
май		СФП	2	-	2
		Акробатические прыжки	2	-	2
		Групповые упражнения	2	-	2
		Контрольное занятие СФП	2	-	2
		Групповые упражнения	1	-	1
		Акробатические прыжки	2	-	2
		Итоговое занятие СФП	2	-	2
		СФП	2	-	2
		<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>128</b>

## Методические и оценочные материалы.

### Учебно-методический комплекс.

Компоненты учебно-методического комплекса	Для педагога	Для родителей
<b>Учебные и методические пособия</b>		
Информационные, справочные материалы	Маленькая энциклопедия «ЦИРК» А.Шнеер, Р.Славский, М. Советская энциклопедия.1979	“Бодрящая гимнастика для школьников” Т.Е.Харченко, Детство-Пресс,2015
Научная, специальная, методическая литература	<p>Кожевников С.В. Акробатика,Искусство,1984</p> <p>Коркин В.П. Акробатика, М., ФиС,1983</p> <p>Собинов Б.,Суворов Н. Акробатические поддержки, М., Искусство,1962</p> <p>З.Б.Гуревич О жанрах советского цирка Искусство,М.,1977</p> <p>“Общая физическая подготовка” Ю.И.Гришина, Феникс, 2010</p> <p>“Парные акробатические упражнения” В.П.Коркин, Физкультура и спорт, 1988</p> <p>“Акробатика” Ю.К.Николаев,Просвещение , 1966</p> <p>Парные и групповые упражнения”,А.П.Коркин, Физкультура и спорт, 1976</p> <p>Акробатика: Учебник для институтов физической культуры. / Под ред. Е.Г. Соколова. - М.: ФиС, 1973. - 160с.</p>	<p>“Веселая физкультура для детей и их родителей”, О.Б.Казина, Академия развития ВКТ,2008</p> <p>“Физическое развитие и здоровье” Л.В.Яковлева,Р.А.Юдина,Владос,2014</p> <p>“Самые веселые подвижные игры для детей” И.И.Парфенова, Эксмо-пресс, 2014</p>
Тематические, методические пособия, разработки	“Беседы о здоровье” Т.А.Шорыгина,Методическое пособие,2012	“Питание спортсменов” О.О..Борисова ,Учебно методическое пособие,2006

	“С физкультурой дружить - здоровым быть” М.Д.Маханева,2009 Методическое пособие	“С физкультурой дружить - здоровым быть” М.Д.Маханева,2009 Методическое пособие
Конспекты занятий, дидактические игры	Конспекты занятий по темам образовательной программы“Основы акробатики”	Ю.А.Кириллова “Физкультурные упражнения на свежем воздухе”.Детство-пресс,2005
Таблицы		
Схемы	Схемы выполнения прыжков из книги Кожевников С.В. “Акробатика”	
Плакаты		
Видеофильмы	Документальный фильм “Акробаты” 2014, видеозаписи акробатических выступлений	Цикл телепередач “Легенды цирка” Э.Запашный
Фотографии	Фотографии и иллюстрации из книги “Акробатика” Ю.К.Николаев	
Презентации	”	
Раздаточный материал (дидактические карточки, образцы работ, алгоритм выполнения заданий, памятки и др.)		
<b>Материалы по индивидуальному сопровождению учащихся</b>		
Методики психолого-педагогической диагностики учащихся <ul style="list-style-type: none"> <li>● анкеты</li> <li>● тесты</li> <li>● опросники</li> <li>● игры</li> <li>● диагностические карты</li> <li>● тематические, авторские, комплексные методики</li> </ul>	Информационные карты освоения учащимися образовательной программы и социально-психологического развития	Игры- ГМ Кондратенко «танцы и игры для детей» институт развития образование смена,2009г.
Памятки для детей и		Памятка для родителей по

родителей		организации правильного режима питания с учетом тренировочного процесса
<b>Материалы по работе с детским коллективом</b>		
<p>Методичка педагогической диагностики коллектива</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● анкеты</li> <li>● тесты</li> <li>● опросники</li> <li>● игры</li> <li>● диагностические карты</li> <li>● тематические, авторские, комплексные методики</li> <li>● дневники</li> <li>● Исследования</li> <li>● практикумы</li> </ul>	<p>О.В.Хухлаева  “Практические материалы для работы с детьми”  Генезис, Москва, 2006</p>	<p>О.В. Хухлаева  «практические материалы для работы с детьми. Игры, упражнения, сказки.»  генезис Москва 2006г.</p>
Сценарии коллективных и творческих дел		
<b>Материалы из опыта работы педагога</b>		
Методические разработки		
Методические рекомендации		
Конспекты занятий		
Тексты выступлений		
Публикации		
Описание опыта работы по определенной теме или разделу программы		
Исследовательская деятельность		

Оценка результатов обучения:

Формой аттестации учащихся является:

- Итоговые и контрольные занятия
- Подготовка, проведение и участие в праздничных программах
- Подготовка, проведение и участие в календарных и тематических мероприятиях
- Участие в фестивалях, конкурсах

Контрольное занятие проводится в первом полугодии, с целью уточнения промежуточных результатов освоения учащимися образовательной программы. Открытое и итоговое занятия проводятся в конце учебного года, с целью получения результатов освоения учащимися образовательной программы за учебный год. На каждом занятии и репетиции, с целью закрепления правильного освоения, проводится контроль выполнения учащимися элементов и упражнений (наблюдения педагога). В конце учебного года, по итогам анализа различных диагностических методик (наблюдения, опросы, контрольные, итоговые и открытые занятия, репетиции, концерты, фестивали, конкурсы, праздники) оценивается освоение образовательной программы и социально-психологического развития учащихся. На основе анализа информационных карт дается общая характеристика уровня освоения программы учебной группой.

**Информационная карта освоения учащимися образовательной программы и социально-психологического развития**

- **Может применяться при дистанционном формате обучения**

Название программы: Современный танец		педагог :				№ группы	Год обучения	Дата заполнения		
№. ФИО обучающегося	<i>Знание и понимание терминологии, умение воспроизводить на слух движения, характер исполнения хореографии, участие в показах.</i>					<i>Параметры социально-психологического развития</i>				
	Опыт освоения теории	Опыт освоения практической деятельности	Опыт творческой деятельности	Опыт социальной значимой деятельности	<b>Общая сумма баллов</b>	Воспитанность	Коммуникативность	Эмоциональный компонент	<b>Общая сумма баллов</b>	Примечания
<b>ИТОГО БАЛЛОВ В ГРУППЕ:</b>										
<b>УРОВЕНЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ В ГРУППЕ В %</b>										
<p><b>Критерии оценки: 1-низкий уровень, незначительный рост, 2- средний уровень, заметный рост. 3-высокий уровень, переход на новый качественный уровень.</b></p> <p><b>Выводы педагога по данной группе: Группа работает хорошо, но может еще лучше.</b></p> <p>Подпись педагога</p>										



