

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА № 1795 «ЛОСИНООСТРОВСКАЯ»

107143, Москва, Открытое шоссе, 23А  
ИНН/КПП 7718987403/771801001  
тел.: (499) 167-81-71  
тел./факс: (499) 167-92-86

E-mail: 1795@edu.mos.ru  
Web-site: [www.lyc1795.mskobr.ru](http://www.lyc1795.mskobr.ru)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ Школа № 1795  
  
В.В. Сетежева  
« 06/ » 20 22 года

ПРИНЯТО  
На педагогическом совете  
ГБОУ Школа № 1795  
Протокол № 1  
« 30 » 20 22 года

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа  
«Юные акробаты»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации: 9 мес.

Возраст детей: 3-7 лет.

Ответственный за кружок:

Воспитатель: Шапошникова Юлия Павловна

Москва 2022г.

## **Содержание**

1. Пояснительная записка .....	3
2. Учебно-тематический план .....	6
3. Содержание УТП.....	8
4. Методическое обеспечение .....	16
5. Список литературы.....	19
6. Приложение.....	20
Календарно-тематическое планирование	

## 1. Пояснительная записка.

*Акробатика* - это сложный и зрелищный вид спорта. Специфика её проявляется в выполнении большого количества сложных технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию.

Акробатическая подготовка делает ребёнка подвижным и ловким, развивает гибкость, силу, умение ориентироваться в необычных условиях. Акробатика прочно вошла в систему подготовки спортсменов, действия которых требуют особой ловкости.

Что же примечательного в акробатических упражнениях? Прежде всего, акробатикой можно заниматься с 4 лет и до пожилого возраста. Это объясняется большим диапазоном сложности упражнений от простейших до чрезвычайно трудных. Для занятий не требуются сложные снаряды, заниматься можно и в зале, и на стадионе.

Выполнение акробатических упражнений благотворно влияет на рост и физическое развитие детей.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков.

Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и способностей ребёнка, т.е. является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям воспитанников.

Программа рассчитана на всех воспитанников в возрасте 3-7 лет.

## Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Внимание к оздоровительной направленности физического воспитания связано с продолжающимся ухудшением состояния здоровья детей. 15-20 % дошкольников имеют патологию. К 6-7 годам она достигает 30-35 %. В связи с этим проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте. С давних времен хорошо известен универсальный и абсолютно надёжный способ укрепления здоровья - обеспечения должного режима двигательной активности. Она в буквальном смысле управляет ростом, развитием, обновлением организма ребенка.

*Новизна* настоящей программы заключается в том, что помимо разучивания акробатических упражнений, связок и комбинаций, воспитанники учатся работать в команде, преодолевать себя для достижения наилучшего результата.

Разработка данной программы обусловлена возросшим интересом к спортивной акробатике, как к виду спорта, в дошкольных и школьных учреждениях. Именно в этом практическая значимость в ее реализации. Программа направлена на развитие физических, воспитание морально - этических и волевых качеств, на повышение уровня здоровья при одновременном развитии их умственных способностей и основывается на следующих дидактических принципах:

сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, прогрессирования.

*Актуальность* программы заключается в том, что в последние годы динамика уровня физического здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Причиной этого факта является выраженная гиподинамия детей в современном обществе. К сожалению, двигательная активность детей на уроках физической культуры недостаточна, что делает занятия физической культурой и спортом в сфере дополнительного образования просто необходимыми.

Разработка данной программы вызвана необходимостью коррекции и укрепления здоровья учащихся, их разностороннего физического развития и совершенствования физической подготовки.

Акробатика – отличное средство пропаганды спорта. Акробатические упражнения необычайно зрелищны. Их используют в различных показательных выступлениях. Именно благодаря своей зрелищности занятия акробатикой стали особенно популярными среди детей школьного возраста.

Помимо всего прочего занятия акробатикой позволяют развивать творческие задатки детей, быстроту, силу, ловкость, гибкость, вестибулярную устойчивость, совершенствуют координацию и точность движения, само утверждаться, проявляя индивидуальность и получая результат своего творчества.

Акробатические упражнения открывают для этого огромные возможности. Они положительно влияют не только на двигательные способности физических качеств, но и на улучшение телосложения, на выработку правильной осанки, что особенно важно, так как в более позднем возрасте исправить ее дефекты значительно труднее. Акробатические упражнения предупреждают травматизм, так как учат владеть своим телом, группироваться при падении во время двигательной активности, пропагандируют здоровый образ жизни.

Акробатика приобщает к творчеству, воображению, фантазии и импровизации, в ходе чего у ребенка формируется адекватная оценка и самооценка.

Работа базируется по принципу дидактики «от простого к сложному» и принципу оздоровительной направленности: правило - «не навреди здоровью», разнообразие и новизна в подборе акробатических упражнений.

### *Направленность.*

Программа «Спортивная акробатика2» имеет физкультурно-спортивную направленность.

### *Цель программы.*

Содействие гармоничному физическому развитию детей, развитие общефизических способностей и специальных способностей в дошкольном и школьном возрасте с помощью занятий акробатикой в доступной для них форме, воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

### *Задачи программы:*

*1. Образовательные:*

- формирование двигательных умений и навыков;
- обогащение двигательного опыта с приобретением знаний о физических упражнениях;
- научить детей владеть своим телом;
- знакомство с основами техники спортивной акробатики;
- обучение акробатическим упражнениям;
- формирование двигательных навыков и совершенствование двигательных способностей - ловкости, силы, гибкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, вестибулярного аппарата;

## *2. Развивающие:*

- обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
- способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д.
- сохранение и укрепление здоровья;
- укрепление мышечного корсета;
- формирование правильной осанки;
- профилактика плоскостопия;
- укрепить мышцы дыхательной системы.

## *3. Воспитательные:*

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной активности;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- способствовать развитию творческих способностей детей, духовному, нравственному и физическому совершенствованию;
- формирование познавательного интереса и желания заниматься спортом и радоваться своим достижениям;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- снятие психологической напряжённости.

## 2. Учебно-тематический план.

№ п/п	Тема	Количество занятий		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности	1	1	
2.	Общая физическая подготовка	20	2	18
3.	Специальная физическая подготовка	20	1	19
4.	Акробатические упражнения	20	2	18
5.	Элементы хореографии	10	1	9
6.	Тестирование физической подготовки	2		2
Всего		73	7	66

### Возраст детей.

Программа предназначена для детей от 3-7 лет.

### Срок реализации программы.

Программа рассчитана на 9 мес.

### Формы и режимы занятий.

На 1-ом году обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

### Продолжительность.

Школьники (3-7 лет) - 30 минут занятие

### Форма занятий

Очная, групповая (от 10 до 18 человек).

### Принципы и методы организации образовательного процесса.

При организации образовательного процесса используются следующие принципы:

1. *Воспитательные:* воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности и систематически.
2. *Спортивные:* направленность на спортивные достижения, единства всех сторон подготовки, постепенности повышения требований. В акробатике широко применяются разнообразные методические приемы общепринятых словесного, наглядного и практического методов, а также вспомогательные методы помощи (музыкальный).
3. *Наглядный* - при выполнении упражнений ориентация на образец, копирование предложенного образцы.

4. *Словесный* и наглядный - объяснение и показ упражнений. Словесный - объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений.

5. *Практический* - самостоятельное составление и выполнение упражнений.

*Особенности детей, участвующих в реализации данной программы.*

Оценка особенностей играет важную роль в развитии двигательных качеств. Оценку состояния здоровья даёт в начале обучения врач-педиатр, учитываются также рекомендации врачей-специалистов, если ребёнок состоит на учёте по какому-либо заболеванию.

К 8 годам у детей достаточно хорошо развита мышечная система, что позволяет использовать силовые упражнения, значительно увеличивается двигательная активность, заканчивается созревание нервных клеток и головного мозга. Рост костной ткани не завершён, ещё много хрящевой ткани, что способствует наиболее лёгкому развитию такого качества, как гибкость.

Старший дошкольный и младший школьный возраст - хороший период для формирования положительных черт личности. Занятия в группе развивают навыки общения, самопознания; спортивные достижения и публичные выступления способствуют повышению самооценки и уверенности в себе.

### 3. Содержание программы.

#### **1.Содержание курса теоретических сведений:**

- общие сведения об основах акробатики;
- техника безопасности на занятиях акробатикой;
- права и обязанности членов секции;
- беседы о режиме Дня, режиме питания, личной гигиене.

#### **2.Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность занимающихся. Она представляет собой процесс, направленный на развитие основных физических качеств и совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков. Цель общей физической подготовки создание у занимающихся двигательной подготовленности рекомендуется использовать физические упражнения общего развития (ОРУ).

Общеразвивающими упражнениями называются движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным напряжением.

ОРУ можно выполнять как отдельными, так и всеми частями тела одновременно. Они выполняются без предметов и с предметами (палкой, мячом, скакалками), на гимнастических снарядах (стены, скамейки) индивидуально и в парах, на месте и в движении.

Для акробатики характерны сложные движения высокой степени пластичности, координации и точности в сочетании с силовыми элементами. Поэтому подбираются упражнения, оказывающие воздействие на все группы мышц:

- упражнения для развития мышц шеи;
- упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для развития мышц живота;
- упражнения для развития мышц спины;
- упражнения для развития мышц ног.

#### **3. Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка - это процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой акробатики и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов.

Специальная подготовка способствует овладению техникой выполнения акробатических упражнений, повышению мастерства занимающихся, а также совершенствованию психической подготовленности.

Ее основная цель - максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости во взаимосвязи и единстве.

#### **4. Акробатические упражнения.**

- упоры (присев, лежа, согнувшись);
- седы (на пятках, углом);



- группировка, перекаты в группировке;
- стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги);
- кувырок вперед (назад);
- «мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки;
- начальное обучение акробатическим прыжкам.

### **5. Элементы хореографии.**

- знакомство с основными позициями ног, рук;
- освоение простейших танцевальных движений: марш, подскоки, бег, галоп, танцевальный шаг;
- основные положения корпуса.

### **Тестирование физической подготовки**

Тестирование группы проводится два раза в течение учебного года:

базовое тестирование - октябрь;

контрольное тестирование - май.

### **Показатели физической подготовленности**

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
	2	5	8	2	4	6
Отжимания в упоре лёжа, кол. раз	2	5	8	2	4	6
Прыжок в длину с места, см	115	135	165	100	125	155
Угол в упоре, с	8	12	18	4	7	10
«Пресс» за 1 мин, кол. раз	12	22	32	10	20	30
Наклон сидя, см	3	5	8	3	5	10

### **Знания, умения, навыки**

#### **На конец 1 года обучения обучающиеся должны знать:**

- правила поведения и технику безопасности на занятиях акробатикой;
- терминологию элементов;
- правила выполнения упражнений группой;
- знать последовательность выполнения специальных упражнений и уметь правильно выполнять их;
- осуществлять страховку и помощь;
- знать терминологию акробатических упражнений и технику их выполнения;

#### **Уметь:**

- уметь ходить, бегать, прыгать при изменении частоты ритма;
- принимать основные положения и осуществлять движение рук, ног, туловища без предмета и с предметами;
- выполнять простейшие танцевальные движения.

### **БЛОГ 2: Акробатика с элементами хореографии (для девочек)**

Танцевальная акробатика позволяет учащимся быть здоровыми и подтянутыми. Недостаток движения, обусловленный современным образом жизни, успешно восполняется занятиями акробатикой, призванной развивать пластику движений и оздоравливать организм, делая его сильнее и выносливее.

В программу занятий по акробатике для девочек входят:

- изучение акробатических прыжков (кульбиты, перевороты) и элементов (кувырки, колесо, стойка на руках, стойка на голове, изучение поддержек);
- групповые пирамиды;
- развитие силы и гибкости;
- растяжка (шпагаты, мостики).

Для развития ловкости, гибкости, координации необходимо заниматься акробатикой. Это реальная возможность для детей научиться хорошо двигаться и владеть своим телом. За время занятий танцевальной акробатикой дети овладеют сначала базовыми основами, а постепенно разучат и профессиональные трюки.

Танцевальная акробатика для детей - это эффективный метод воспитания и совершенствования не только физических, но и морально-волевых качеств. Люди, владеющие акробатикой, отличаются правильной осанкой и рельефной мускулатурой. Особенность акробатики в том, что успеха могут достигнуть, как молодые люди, так и девушки, причем с различными физическими данными. Для этого и сначала нужно освоить гимнастику для начинающих.

### **БЛОГ 3: Спортивная акробатика (для мальчиков)**

В системе физического воспитания детей акробатика занимает особое место и является одним из основных средств формирования здорового образа жизни, физического развития, закаливания организма, двигательных умений и навыков. С помощью акробатики наиболее успешно развиваются не только умения владеть своим телом, управлять его движениями, (сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость), но и психологические свойства (воля, смелость, настойчивость, трудолюбие).

Именно поэтому обучение спортивной акробатике позволяет успешно решать задачи гармонического развития детей любого возраста.

Актуальность данного блока программы заключается в том, что она соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития современных детей.

В данном блоке большое внимание уделяется обучению мальчиков и юношей не только элементам спортивной акробатики, но и формированию компетенций в области обеспечения безопасной жизнедеятельности, основ анатомии и травматологии, хореографии, актерского мастерства, циркового искусства.

Раскрытие спортивного и творческого потенциала воспитанников, формирование их нравственно - личностных качеств через обучение спортивной акробатике:

- *обучающие*: формирование специальных компетенций в области спортивной акробатики, ОБЖ, анатомии и травматологии, хореографии, актерского мастерства и циркового искусства;
- *воспитательные*: формирование общечеловеческих ценностей, воспитание волевых и нравственно - этических качеств;
- *развивающие*: развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести); формирование эстетических качеств (музыкальности, выразительности).

Ожидается, что в ходе реализации данного блока образовательной программы воспитанников:

- сформируются общечеловеческие ценности и нравственные убеждения;
- улучшится адаптация в подростковой среде и обществе в целом;
- сформируются представления о здоровом образе жизни;
- выработается устойчивый интерес к выбранному виду деятельности;
- разовьются коммуникативные и рефлексивные навыки;
- сформируется стремление к самовыражению через спортивные мероприятия.

### **Основные упражнения.**

Стойки

Стойка на лопатках

Стойки на голове.

Стойка на предплечьях и голове

Стойка на руках

Стойка силой

Перекаты и кувырки.

Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.

Кувырок.

Курбет.

Группировка.

Два кувырка вперед.

Кувырок назад.

Кувырок назад прогнувшись.

Кувырок с прыжка.

Переворот колесом.

Переворот.

Рондат.

Равновесие.

Переворот вперед колесом

Переворот назад.

Равновесие.

Мост.

Шпагат.

Полушпагат.

Темповые прыжки.

### **Меры предупреждения травм на занятиях акробатикой.**

В процессе выполнения упражнений тренер обязан обеспечить полную безопасность занятий. Во время проведения занятия важно добиваться соблюдения порядка и дисциплины, точного и своевременного выполнения всех команд.

До начала занятий необходимо проверить состояние инвентаря, а также спортивной одежды занимающихся. Учащиеся должны входить в зал только с разрешения преподавателя. В процессе занятий тренер должен следить за дозировкой, не предлагать учеником упражнения, превышающие их возможности. Необходимо соблюдать определенную последовательность в овладении упражнениями.

Довольно часто травмы являются следствием перегрузки гимнастов. Чтобы избежать переутомления, необходимо знать его признаки:

- резкое снижение внимания.
- ухудшение качества выполнения упражнений
- нарушение координации движения
- усиленное потоотделение, покраснение кожи лица

Тренер обязан спрашивать занимающихся об их самочувствии, а также постоянно следить за их состоянием.

Одновременно с освоением техники исполнения упражнений необходимо обучать занимающихся приемам страховки и самостраховки, умение самостоятельно выходить из опасных положений.

### **Характеристика автоматических упражнений.**

В акробатике главным образом применяются одиночные упражнения: мосты, шпагаты, различные стойки и акробатические прыжки.

Все акробатические прыжки подразделяются на пять групп:

- Перекаты
- Кувырки
- Перевероты
- Полуперевероты
- Сальто

### **Методика выполнения и приёма контрольно-переводных нормативов**

#### **ОФП:**

- *Поднимание ног (количество) в виси на стенке(до касания за головой)*

Выполняется в виси на шведской стенке . Поднимание ног до положения касания за головой.

- *Подтягивания на перекладине*

Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

- *Бег 20 метров(сек.)*

Выполняется по беговой дорожке (старт произвольный) Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

- Прыжок в длину с места (сек.)

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

- *Лазание по канату 4 метра(сек).*

Выполняется на канате . Учитывается время подъема на высоту 4 метра в секундах.

- *Челночный бег 10 м(с).*

При челночном беге используется высокий старт. Для этого надо встать в позу конькобежца ( поставить толчковую ногу вперед, а маховую отвести назад), вес тела переносится на ногу, которая стоит впереди. По команде «марш» бегуну надо развить максимальную скорость всего за несколько секунд. При этом важно держать наклон корпуса, не выпрямляя спину сразу, как прозвучит команда бежать. Бежать по дистанции надо на носочках, что позволяет увеличить частоту шагов и темп бега. Важной составляющей челночного бега является наличие поворотов, при которых важна ловкость. При достижении поворота, важно немного притормозить, сделать стопорящее движение, и заново набрать скорость.

- *Разгибание и сгибание туловища за 10 сек. (количество раз)*

Выполняется из положения лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Подъём производится до касания локтями коленей и опускание в и.п. до касания пола лопатками.

Фиксируется количество повторений за 30 секунд при возвращении в исходное положение.

- *Приведение на левой, правой ноге (количество раз за 20 сек.)*

Исходное положение: на одной ноге, вторая - впереди на весу, согнута в колене. Рукой держитесь за поручень выполняется приседание на скорость.

### **Как выполнять:**

на вдохе согните опорную ногу в колене до прямого угла, свободную ногу выпрямите вперед. На выдохе вернитесь в исходное положение.

- *Хлопки руками в упора лёжа 10 раз (сек)*

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук - ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно и двумя руками выполняется хлопок, без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество хлопков при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

- *Прыжки через гимнастические скамейки за 10 (сек.) (количество)*

Боковые прыжки через скамейку в право- влево, выполняются на быстроту, количество раз за 10 секунд.

### **СФП**

- Стойка на руках у стены, 30 сек.

- Мост

Выполняется из положения лежа или стоя. Удержание не менее 3 сек.

- Шпагаты (левый, правый, поперечный)

Выполняются 3 шпагата держать 3 сек без помощи рук (прямые на правую, левую и поперечный). Оценка по 5-бальной системе, все три оценки складываются.

- Складка

Наклон туловища вперед. Исходное положение: Сед ноги вместе, носки оттянуты, колени прижать к полу. Наклон туловища вперед. Оценивается по сантиметрам. Удержание 3 сек.

- Отжимания

Исходное положение: упор лёжа, голова-туловище-ноги, составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе, не нарушая прямой линии тела, в разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова- туловище-ноги. Без учёта времени.

- Прыжки вперед с места

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземления. Из трех попыток учитывается лучший результат.

### Теоретическая подготовка.

#### Темы.

1. Строение и функция организма. (Сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм ребенка).

2. Гигиенические требования к занимающимся. (Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание).

3. Физическая культура и спорт в России. (Понятие «физическая культура». Значение ее для укрепления здоровья).

4. Развитие спортивной акробатики. (История развития спортивной акробатики в нашей стране. Количество занимающихся в России спортом).

#### Общая физическая подготовка (ОФП):

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, круг.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два, по три, по четыре, парами, звеньями. Плотный и разомкнутый строй. Виды построения, размыкания, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, шаг. Остановка. Изменение *скорости* движения в строя

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа, с предметами, без предметов) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, движения одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног.

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; махи ногами в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки; сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища.

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; угол из исходного положения лежа, сидя и положений виса; различные сочетания этих движений.

#### Упражнения для всех групп мышц.

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, палками.

#### Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса: отжимание в упоре, приседания. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах,

#### Упражнения для развития быстроты.

Бег по дистанции от 30 до 60 м со сменой темпа, максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (более быстрый спортсмен).

Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

#### Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела).

Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой, веревкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину), перешагивание и перепрыгивание.

#### Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

#### Упражнения для развития ловкости.

Разнонаправленные движения рук и ног, прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после поворотов.

#### Развитие скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей).

Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

#### *Специальная физическая подготовка СФМ:*

1. Индивидуальные упражнения - статистические (сила - балансовые) Мосты, шпагаты, равновесия, упоры, стойки. Динамические (поступательно-вращательные)

Элементарные прыжки, перекуты, кувырки. Техническая подготовка (ТП):

*Упражнения «школы» движений.* Формирование акробатического стиля выполнения упражнений, осанки, выразительности и амплитуды, ритма движений, пластики, точности, целесообразности, разнообразия положений тела.

Упражнения специально-двигательной подготовки. Формирование универсальных навыков, жестко упругой постановки конечностей на опору, прямолинейности движений и переходов, управления скоростью разбега, выбора стороны поворотов, способа балансирования. Упражнения базовой подготовки. Создание технического и физического фундамента акробатической подготовки. Мосты, стойки, шпагаты, кувырки.

#### 4. Методическое обеспечение.

Необходимым условием организации занятий с дошкольниками и школьниками, является психологическая комфортность детей, обеспечивающая их эмоциональное благополучие. Атмосфера доброжелательности, вера в силы ребенка, индивидуальный подход, создание для каждого ситуации успеха, все это необходимо не только для физического развития детей, но и для их нормального психофизиологического состояния. С целью о развития и поддержания интереса детей к занятиям используются разные *формы организации занятий*:

- классические занятия (по схеме: вводно-подготовительная часть, основная, заключительная),
- игровые занятия (с использованием игр: игры - эстафеты, игры - аттракционы и т.д.),
- сюжетные занятия - комплексные (объединенные определенным сюжетом, спортивное ориентирование и т.д.),
- ритмическая гимнастика (занятия, состоящие из танцевальных движений),
- интегрированные с другими видами деятельности,
- праздники-соревнования.

При изучении теоретической части учебного процесса применяется следующие формы занятий - беседа, показ и игра. Практические умения и навыки реализуются в процессе различных форм учебных занятий, закрепляются в процессе спортивных соревнований и праздников.

Спортивные праздники пользуются особой популярностью у детей. Они способствуют приобщению детей к физкультуре и спорту, совершенствованию движений, воспитывают у ребят такие важные черты характера, как дисциплинированность, дружба, ответственность. Не стоит забывать об оформлении и сюрпризных моментах, музыкальном сопровождении.

Использование музыкального сопровождения, как на учебных занятиях, так и на праздниках-соревнованиях, усиливает эмоциональную окраску занятий и повышает интерес к ним, способствует облегчению освоения детьми основных движений, улучшению осанки, развитию точности и выразительности движения.

Планируя занятия, педагог должен помнить, что все занятия в целом и каждое отдельное упражнение должно оказывать определенную нагрузку - заранее предусмотренное воздействие на организм ребенка. Недостаточные нагрузки не обеспечивают должного физического развития и формирования двигательных навыков. Чрезмерные нагрузки отрицательно отражаются на здоровье детей.

Поэтому тренеру-преподавателю при подготовке к занятию надо определить общие объем нагрузки, а в ходе занятия умело регулировать ее. В каждом занятии надо рационально, наиболее продуктивно расходовать время непосредственно на выполнение упражнений и сводить до минимума время на ожидание, перестроение и т.п.,

Выполнение задач любого занятия, его эффективность во многом зависит от установленных педагогом способов организации детей на занятиях. Наиболее приемлемым можно считать фронтальный, поточный, посменный, групповой.



Важным и существенным является *поэтапный подход* к обучению двигательных навыков, соответствующим возрасту и физическому развитию ребенка. Эффективность формирования двигательных навыков и умений во многом зависит от правильного применения педагогом *методов обучения*. Необходимо применять наглядные (показ упражнений, наглядные пособия (рисунки, диафильмы), помощь, применение зрительных и звуковых ориентиров) словесные (название упражнения, описание, объяснение, пояснения, указания, распоряжения, команда, вопросы к детям, рассказ, беседа) и практические. Показом не следует злоупотреблять, особенно при закреплении двигательных умений и навыков, когда у детей уже создано правильное зрительное и мышечно-двигательное представление о движении. Целесообразнее, образцово показав движение, в дальнейшем вызывать словом его образ, активизируя при этом мышление ребенка. Наглядные пособия в виде плоскостных изображений (картинки, рисунки, кинограммы) целесообразно показывать в свободное от занятий время. Рассматривая их, дети уточняют свои зрительные представления об отдельных элементах движений и благодаря этому лучше выполняют упражнения на занятиях. Объяснение упражнения должно быть кратким, точным, понятным, образным, эмоциональным. Монотонность снижает эффективность учебно-воспитательного процесса. При объяснении следует ссылаться на известные детям упражнения, активизировать мышление детей, давая возможность осмыслить технику данного упражнения. Для успешного проведения занятия тренер-преподаватель должен продумать *приёмы обучения*. Рекомендуется в каждом занятии применять следующие приемы: показ с пояснением, исправление ошибок детей, оценка движения педагогом, индивидуальный подход к детям.

Оценивая текущие умения и навыки, успешность усвоения изучаемого материала рекомендуется, поощрять детей, давать оценочные карточки (красный - 5 б., зеленый - 4 б, желтый - 3 б.), награждать грамотами. Все это стимулирует детей.

Для организации образовательного процесса должны присутствовать все условия для обеспечения достаточного уровня двигательной активности на занятиях: оборудованный спортивный зал, спортивные тренажеры, спортивный инвентарь (мячи разных размеров, гантели, гимнастические палки, флажки, обручи, гимнастические маты, скакалки и др.). Все это способствует усвоению программы, помогает сделать занятия полезными и интересными. Обеспечивает оптимальный объем физической нагрузки и высокий уровень двигательной активности.

Результат физического развития детей зависит, прежде всего, от профессиональной подготовки педагога, его педагогических знаний. От использования разнообразных методов работы, а так же от оптимизации двигательного режима.

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

Педагогические результаты образовательной деятельности представляют собой личностные новообразования, которые являются следствием данной

деятельности. В процессе занятий акробатикой по данной образовательной программе, предполагается получение следующих результатов:

- укрепление здоровья;
- формирование опорно-двигательного аппарата и правильной осанки;
- развитие адаптационных возможностей детского организма;
- развитие пространственных ориентировок в статике и динамике;
- воспитание скоростно-силовых качеств; развитие гибкости, ловкости, силы, выносливости;
- формирование интереса и потребности в регулярных занятиях акробатикой;
- развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, решительности, самостоятельности и инициативы;
- развитие морально-нравственных качеств: дисциплинированности, организованности, чувства ответственности;
- формирование процесса саморегуляции, умения сосредотачиваться и противостоять неблагоприятным воздействиям.

Для получения достоверной информации об уровне подготовленности воспитанников при проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими принципами:

1. Контрольные упражнения должны быть доступны для всех обучающихся данного возраста.
2. Контрольные испытания нужно проводить в одинаковых условиях для всех испытуемых.

В конце учебного года происходит оценка результатов контрольных упражнений или тестов по общей физической подготовке и специальной подготовке в форме **зачёт/незачёт**.

### **Материально-технические условия.**

#### 1.1. Спортивное оборудование (инвентарь):

Гимнастические маты	- 10 шт.
Гимнастическая стенка	- 1 шт.
Гимнастические скамейки	- 2 шт.
Гимнастические палки	- 15 шт.
Обручи	- 20 шт.
Мячи	- 10 шт.
Гимнастические коврики	- 15 шт.
Баллон резиновый	- 1 шт.
Блок для йоги	- 30 шт.
Гимнастические стоялки	- 1 шт.
Магнитофон	- 1 шт.

#### 1.2. Спортивная база:

Танцевальный зал  
Спортивный зал

5. Список литературы.

1. Болобан В.Н. Спортивная акробатика: учебное пособие. - Киев: Высшая школа. Головное изд-во, 1988. 128 с. Ю. Васильева В.В., Физиология человека (учебник для техникумов физической культуры), М. «Физическая культура и спорт», 1984г.
2. Нерхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 330 с. Гимнастика: учебник. - изд. 2-е, доп., перераб. / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. - Ростов н/Д: Феникс, 2011. - 330 с. Гимнастика: учебник для вузов /под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 448 с. (Высш. проф. образование).
3. Железняк Ю.Д., Петров П., Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте, М.: Издательский центр «Академия» 2002г
- Хб. Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. - М.: Советский спорт, 2012. - 292 с. 17
- Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.
5. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208 с.
6. Озолин НГ. Настольная книга тренера: наука побеждать.-М.: АСТ: Астрель, 2004. - 863 с.
7. Рожков Н.А., П.А. Виноградов, В.П. Моченое. П.А. Рожков, П.А. Виноградов, Моченое В.П. Нормативно-правовое и программно-методическое обеспечение сферы физической культуры и спорта: Документы и материалы (1999-2004 годы), М.: Советский спорт, 2004г Свод правил по спортивной акробатике 2013-2016г.
8. Таблицы трудностей по спортивной акробатике 2013-2016г.
9. Уловистова Н.В., Нормативно-правовое регулирование в сфере физической культуры и спорта, М.: 2003г
10. Царик А.В., Справочник работника ФК и С, 3-е издание доп. и испр.-М.: Советский спорт, 2005г
11. Вавилова Е.Н. развитие основных движений у детей 3—7 лет. Система работы. — М.: «Скриптории 2003», 2007.
12. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников./Авт.-сост. Т.С. Никонорова, Е.Н. Сергиенко. — Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007.
13. В.В. Козлов «Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика» Москва «Владос» 2003г.
14. Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет» Москва «Владос» 2001г.
15. Л.Д. Глазырина «Физическая культура — дошкольникам» Москва «Владос» 2001г.

- 16.Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста» Москва «Владос» 2001 г.
- 17.Акробатика. / Под ред. Соколова Е.Г. - М., 2003.
- 18.Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студентов вузов / Ю.Д, Железняк, П.К.Петров. — М.: Академия, 2001. - 264 с.
- 19.Коркин В.П. Акробатика./ В.П. Коркин - М., 1983.
- 20.Коркин В.П. Акробатика для спортсменов./ В.П. Коркин - М., 2004.
- 21.Коркин В.П. Акробатика для школьников./ В.П. Коркин - М., 2002.
- 22.Корель Ф. Хореография в спорте./ Ф. Морель - М.: ФиС,1971.
- 23.Спортивная акробатика. / Под редакцией Коркина В.П. - М., 2001.
- 24.Теория и методика физической культуры: учебник под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. - 2-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.

Литература для педагога:

- 1.Андреев И.В. Психология и педагогика. Учебное пособие. М. Эксмо. 2008г.
- 2.Андраников С.Г. Теория и практика сценической школы. Учебное пособие. М., ГОУДОД ФЦРСДОД, 2006г.
- 3.Бакал Д.С.и др. Большая олимпийская современная энциклопедия. М. Эксмо, 2008г.
- 4.Брыкин А.Т. Смолевский В.М. Гимнастика. М, 1985г Генералова И.А. Мастерская чувств. Методическое пособие. С-Пб, 2006г.
- 5.Коркин В.И. «Акробатика». , М. Физкультура и спорт 1983 Кузмина К.А. Белянина С.И. Анатомия, физиология, гигиена человека, методические рекомендации. Саратовский медицинский институт, 1991г. 8.Малов В.И. 100 великих достижений. М. Вега, 2007г.
- 6.Панфилова А.А. Хрестоматия по анатомии. Саратов. Лицей, 2005г.
- 7.Петров П.К. и Пономарев Г.И «Методика обучения акробатическим упражнениям и прыжкам в школе». , Ижевск: издательство УдГУ -1994.
- 8.Поляков В.С. На зарядку становись. М. Детская энциклопедия 2009г. Павлов И.Б. Баршай В.М. Ихимчук В.Н. Гимнастика с методикой преподавания; М., 1989г.
- 9.Смирнов А.Т.,Основы безопасной жизнедеятельности, М. Просвещение 2008-2010гг.
- 10.Сирота А.А. М., Детская энциклопедия, 2005г.
- 11.Основы циркового творчества. МГУКИ, 2004г.
- 12.Филиппова Е.И. Методические рекомендации по классическому экзерсису для руководителей танцевальных коллективов. Саратов. 1990г.
- 13.Шевченко Г.Н. Основы безопасности жизнедеятельности, 2005г.
- 14.Пименов ГЭ.В. Опорно - двигательная система. Воронеж.
- 15.Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.
- 16.Физическое воспитание учащихся. М. Просвещение 2006г.

17. Физическое воспитание учащихся с направленным развитием двигательных способностей. М. Спорт. 1993г.;

Перечень Интернет-ресурсов

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://mdms.tatarstan.ru/> - Министерство по делам Молодежи и спорту РТ  
[http://топ.tatarstan.ru/rus/kont\\_inf.htm](http://топ.tatarstan.ru/rus/kont_inf.htm) - Министерство образования и науки РТ  
[fig-gymnastics.com](http://fig-gymnastics.com) - Международная федерация гимнастики, [acrobatica-russia.ru](http://acrobatica-russia.ru) - Официальный сайт Федерации спортивной акробатики РФ
3. <http://lesgaft.spb.ru> - Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени Петра Францевича Лесгафта, Санкт-Петербург.
4. <http://zazdoc.ru/docs/2800/index-1619301.html> - Учебник по видам спорта: «Спортивная Гимнастика», «Художественная гимнастика», «Спортивная акробатика».
5. Надейкина Т.А., автор программы “Спортивная акробатика (начальная подготовка)”, [sportivnaya\\_akrobatika\\_nachal\\_naya\\_podgotovka.pdf](#)

**Приложение 1**

**Календарно-тематическое планирование**

№ п/п	Дата, время проведения занятий	Количество часов	Тема занятия	Форма проведения	Форма контроля
1		1	Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности	очно	Устный опрос
2		1	Общая физическая подготовка	очно	Устный опрос
3		1	Общая физическая подготовка	очно	Устный опрос
4		1	Общая физическая подготовка	очно	Устный опрос
5		1	Общая физическая подготовка	очно	Устный опрос
6		1	Общая физическая подготовка	очно	Устный опрос
7		1	Общая физическая подготовка	очно	Устный опрос
8		1	Общая физическая подготовка	очно	Устный опрос
9		1	Общая физическая подготовка	очно	Устный опрос
10		1	Общая физическая подготовка	очно	Устный опрос
11		1	Общая физическая подготовка	очно	Демонстрация изученных упражнений на оценку
12		1	Общая физическая подготовка	очно	Устный опрос

13		1	Общая физическая подготовка	очно	Демонстрация изученных упражнений на оценку
14		1	Общая физическая подготовка	очно	Устный опрос
15		1	Общая физическая подготовка	очно	Демонстрация изученных упражнений на оценкам
16		1	Общая физическая подготовка	очно	Устный опрос
17		1	Общая физическая подготовка	очно	Демонстрация изученных упражнений на оценку
18		1	Общая физическая подготовка	очно	Устный опрос
19		1	Общая физическая подготовка	очно	Демонстрация изученных упражнений на оценку
20		1	Общая физическая подготовка	очно	Устный опрос
21		1	Общая физическая подготовка	очно	Демонстрация изученных упражнений на оценку
22		1	Специальная физическая подготовка	очно	Устный опрос
23		1	Специальная физическая подготовка	очно	Демонстрация изученных упражнений на оценку
24		1	Специальная физическая подготовка	очно	Устный опрос
25		1	Специальная физическая подготовка	очно	Демонстрация изученных упражнений на оценку
26		1	Специальная физическая подготовка	очно	Демонстрация изученных упражнений на оценку
27		1	Специальная физическая подготовка	очно	Демонстрация изученных упражнений на оценку

28		1	Специальная физическая подготовка	очно	Устный опрос
29		1	Специальная физическая подготовка	очно	Демонстрация изученных упражнений на оценку
30		1	Специальная физическая подготовка	очно	Демонстрация изученных упражнений на оценку
31		1	Специальная физическая подготовка	очно	Демонстрация изученных упражнений на оценку
32		1	Специальная физическая подготовка	очно	Устный опрос
33		1	Специальная физическая подготовка	очно	Демонстрация изученных упражнений на оценку
34		1	Специальная физическая подготовка	очно	Демонстрация изученных упражнений на оценку
35		1	Специальная физическая подготовка	очно	Демонстрация изученных упражнений на оценку
36		1	Специальная физическая подготовка	очно	Устный опрос
37		1	Специальная физическая подготовка	очно	Демонстрация изученных упражнений на оценку
38		1	Специальная физическая подготовка	очно	Демонстрация изученных упражнений на оценку
39		1	Специальная физическая подготовка	очно	Демонстрация изученных упражнений на оценку
40		1	Специальная физическая подготовка	очно	Устный опрос
41		1	Специальная физическая подготовка	очно	Демонстрация изученных упражнений на оценку
42		1	Акробатические упражнения	очно	Демонстрация изученных упражнений на оценку



43		1	Акробатические упражнения	очно	Демонстрация изученных упражнений на оценку
44		1	Акробатические упражнения	очно	Устный опрос
45		1	Акробатические упражнения	очно	Демонстрация изученных упражнений на оценку
46		1	Акробатические упражнения	очно	Демонстрация изученных упражнений на оценку
47		1	Акробатические упражнения	очно	Демонстрация изученных упражнений на оценку
48		1	Акробатические упражнения	очно	Устный опрос
49		1	Акробатические упражнения	очно	Демонстрация изученных упражнений на оценку
50		1	Акробатические упражнения	очно	Демонстрация изученных упражнений на оценку
51		1	Акробатические упражнения	очно	Демонстрация изученных упражнений на оценку
52		1	Акробатические упражнения	очно	Устный опрос
53		1	Акробатические упражнения	очно	Демонстрация изученных упражнений на оценку
54		1	Акробатические упражнения	очно	Демонстрация изученных упражнений на оценку
55		1	Акробатические упражнения	очно	Демонстрация изученных упражнений на оценку
56		1	Акробатические упражнения	очно	Устный опрос
57		1	Акробатические упражнения	очно	Демонстрация изученных упражнений на оценку
58		1	Акробатические упражнения	очно	Демонстрация изученных упражнений на оценку
59		1	Акробатические упражнения	очно	Демонстрация изученных

					упражнений на оценку
60		1	Акробатические упражнения	очно	Устный опрос
61		1	Акробатические упражнения	очно	Демонстрация изученных упражнений на оценку
62		1	Элементы хореографии	очно	Демонстрация изученных упражнений на оценку
63		1	Элементы хореографии	очно	Демонстрация изученных упражнений на оценку
64		1	Элементы хореографии	очно	Устный опрос
65		1	Элементы хореографии	очно	Демонстрация изученных упражнений на оценку
66		1	Элементы хореографии	очно	Демонстрация изученных упражнений на оценку
67		1	Элементы хореографии	очно	Демонстрация изученных упражнений на оценку
68		1	Элементы хореографии	очно	Устный опрос
69		1	Элементы хореографии	очно	Демонстрация изученных упражнений на оценку
70		1	Элементы хореографии	очно	Демонстрация изученных упражнений на оценку
71		1	Элементы хореографии	очно	Демонстрация изученных упражнений на оценку
72		1	Тестирование физической подготовки	очно	Демонстрация изученных упражнений на оценку
73		1	Тестирование физической подготовки	очно	Устный опрос
	Итого	73			