

гимназия имени Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова  
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области  
Структурное подразделение Центр детского творчества «Пируэт»

Рассмотрена  
Протокол МС № 5  
От « 4 » 08 2023 г.

Утверждаю  
Руководитель СП ЦДТ «Пируэт»  
ГБОУ гимназия им. С.В. Байменова города  
Похвистнево  
  
Приказ № 29  
от « 7 » 08 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
разноуровневая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«АКРОБАТИКА»**

Возраст обучающихся: 6-12 лет

Срок реализации: 3 года

**Разработчик: Александрова Анна Юрьевна**  
методист

г. Похвистнево, 2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Краткая аннотация

Пояснительная записка

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Учебный план первого года обучения (ознакомительный уровень)

1. Модуль «Растяжка»

Учебно-тематический план

Содержание программы модуля

2. Модуль «Вольные упражнения»

Учебно-тематический план

Содержание программы модуля

3. Модуль «Базовые элементы»

Учебно-тематический план

Содержание программы модуля

Учебный план второго года обучения (базовый уровень)

1. Модуль «Базовые элементы»

Учебно-тематический план

Содержание программы модуля

2. Модуль «Прыжковые элементы на акробатической дорожке»

Учебно-тематический план

Содержание программы модуля

3. Модуль «Комбинации на акробатической дорожке»

Учебно-тематический план

Содержание программы модуля

Учебный план третьего года обучения (продвинутый уровень)

1. Модуль «Прыжковые элементы на акробатической дорожке»

Учебно-тематический план

Содержание программы модуля

2. Модуль «Комбинации на акробатической дорожке»

Учебно-тематический план

Содержание программы модуля

3. Модуль «Прыжки на двойном мини трампе»

Учебно-тематический план

Содержание программы модуля

Обеспечение программы

Методическое обеспечение программы

Информационно-методическое обеспечение программы

Организационное обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение программы

Список литературы

Список литературы для обучающихся

### **КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Акробатика» (далее – Программа) рассчитана на 3 года обучения (1-й год – ознакомительный уровень, 2-й год – базовый уровень обучения и 3-й год – продвинутый уровень обучения), каждый год включает в себя 3 тематических модуля. Программа направлена на активизацию физического и сенсомоторного развития, формирование осанки, развитие основных жизненно важных двигательных умений и навыков, через средства массовой оздоровительно-спортивной гимнастики, а также нравственное и эстетическое воспитание детей, и мотивация к занятиям спортивной акробатикой, посредством игровых форм и способов организации занятий.

Данная программа способствует разностороннему физическому развитию обучающихся и совершенствованию физической подготовки.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Акробатика» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
  - Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
  - Приказом Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
  - Приказом Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
  - Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
  - Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;
  - «Концепцией развития дополнительного образования в РФ» от 04.09.2014г. (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р);
  - Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (письмо МО и НСО) от 03.09.2015г. №826ТУ.
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые) (Приложение к письму Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);

**Направленность:** физкультурно-спортивная. Программы физкультурно-спортивной направленности в системе дополнительного образования ориентированы на физическое совершенствование учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации.

**Актуальность.**

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. Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Акробатика» составлена в соответствии с приказом №196 от 9 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы от 18.11.2015 года № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации.

В содержание программы вошли педагогические практики современности по воспитанию и выявлению обучающихся, помогающих выделить профессионально ориентированных обучающихся, вариативных методик способствующих созданию необходимых условий для личностного развития и самоопределения обучающихся, подготовки и поддержки талантливых обучающихся.

Настоящая общеобразовательная общеразвивающая программа «Акробатика» (далее Программа) — документ, определяющий содержание образовательного процесса в учреждении.

**Новизна программы** обусловлена тем, что этот вид спорта является одним из базовых по программам физического воспитания обучающихся в школе. Но далеко не в каждой школе преподаватели по физической культуре обладают достаточной компетенцией, чтобы грамотно рассказать и заинтересовать обучающихся для занятий данными видами спорта.

На занятиях совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, развиваются физические способности.

**Педагогическая целесообразность** определена тем, что ориентируется на приобщение обучающихся к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений в повседневной деятельности, улучшение образовательного результата, создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы организма обучающихся. 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.

В основу программы по спортивной акробатике входят развивающие двигательные занятия с детьми, направленные на активизацию физического и сенсомоторного развития, формирование осанки, развитие основных жизненно важных двигательных умений и навыков, через средства массовой оздоровительно-спортивной гимнастики, а также нравственное и эстетическое воспитание детей, и мотивация к занятиям спортивной акробатикой, посредством игровых форм и способов организации занятий.

**Целью программы является** содействие всестороннему, гармоничному развитию основных физических, специально-двигательных способностей и воспитание морально-волевых качеств.

### **Задачи программы:**

#### *воспитательные:*

- создать стойкий интерес к занятиям, воспитание спортивного характера;
- формировать межличностные отношения в группе детей;
- формировать навыки самосовершенствования, самоконтроля и самопознания.

#### *развивающие:*

- развить двигательные навыки: ловкость, гибкость, силу, координацию движений, сохранение равновесия;
- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;

#### *обучающие:*

- формировать элементарные представления в области физической культуры и спорта;
- формировать элементарные представления в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- обучить техникой акробатических элементов, упражнений;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки.

### **Ожидаемые результаты освоения программы**

По окончании освоения программы обучающийся должен показать следующие результаты:

Личностные	Метапредметные	Предметные
<b>Проявление</b> интереса к занятиям по акробатике. Проявление положительных эмоций на занятиях; Соблюдает нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества	<b>Познавательные УУД</b> Сравнивает упражнений и акробатических элементов. Выделять главное <b>Регулятивные УУД</b> Планирует свою деятельность с помощью педагога, <b>Коммуникативные УУД</b>	<b>Должен знать:</b> - начальные знания истории развития видов спорта в России; - базовые основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека;

<p>соревновательной деятельности.</p>	<p>Правильно выражает свои мысли в ответ на вопрос собеседника. Бесконфликтное общение с партнеров.</p>	<p>- причины травматизма и правила безопасности во время занятий; - выполняет акробатические элементы, колесо, рондат, переворот, фляк, кувьрки и его разновидности, различные стойки, знает терминологию <b>Должен уметь:</b> - технически правильно выполнять элементы - участвовать в соревновательной деятельности.</p>
---------------------------------------	---	---

**Срок реализации программы.** Программа рассчитана на 3 года, каждый год - 36 учебных недель с сентября по май включительно, 126 учебных часов в год.

- 1-й год ознакомительный уровень – 126 часов (3 модуля по 42 часа);
- 2-й год базовый уровень – 126 часов (3 модуля по 42 часа);
- 3-й год продвинутый уровень – 126 часов (3 модуля по 42 часа).

**Возраст обучающихся программы:** от 5-12 лет

**Форма обучения** – очная.

**Форма организации деятельности обучающихся**

Вербальный метод:

- Беседа, рассказ, объяснение, разбор;
- Указания, распоряжения, описания.

Наглядный метод:

- Использование учебных, наглядных пособий видеозаписей, соревнований квалифицированных акробатов;
- Демонстрация (живой показ, пример).

Практический метод:

- Метод упражнений;
- Целостный и расчленённый методы разучивания;
- Соревновательный метод;
- Игровой метод;
- Метод круговой тренировки.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1ч. 1 раз в неделю 1,5ч

Основные задачи этапа:

1.Изучение задатков и способностей детей для занятий спортивной акробатикой;

2. Воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям данного вида спорта;

3. Всесторонняя физическая подготовка. Развивать гибкость, координацию движений, ловкость. Специальная физическая подготовка;

Обучение акробатических элементов: колесо, рандат, переворот, фляк, сальто вперед.

4. Участие в городских соревнованиях (Первенство городского округа).

### **Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки занимающихся**

Направленность	Период подготовки	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Физкультурно-спортивная	Весь период	10	15-20	до 25	3,5

Наполняемость группы из оптимального количественного состава 15 человек. Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные девочки и мальчики обучаются вместе.

Группы формируются из вновь зачисляемых детей в учреждение, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Данная программа несет в себе базовый уровень освоения знаний по акробатике.

### **1. Содержание программы**

#### **Учебный план первого года обучения (ознакомительный уровень).**

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Растяжка»	42	4	38
2.	«Вольные упражнения»	42	4	38
3.	«Обучение базовым элементам»	42	4	38
	Итого	126	12	114

#### **1. Модуль «Растяжка» (42 часа)**

Задачи:

*Воспитательные*

- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в двигательной активности;

- организация досуга средствами физической культуры;

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития

*Развивающие:*



- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами растяжки;
    - приобретение необходимых теоретических знаний по акробатике
- Обучающие:*
- обучить основным элементам растяжки
  - обучить навыкам пространственной ориентации;

### Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы, обучающиеся будут

#### знать:

- правила техники безопасности на занятиях по акробатике,
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- основные элементы растяжки;
- особенности выполнения технических элементов растяжки;

#### уметь:

- выполнять упражнение мост из положения лежа;
- выполнять складки и его разновидности;
- выполнять все разновидности шпагатов;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;

### Учебно-тематический план модуля «Растяжка»

Содержание занятий	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Всего
1. Теоретическая подготовка:	4				4
- техника безопасности на занятиях;	0,5	0,5			0,5
- правила выполнение растяжки;	1	1			1
- правила гигиены;	0,5	0,5			0,5
- особенности выполнения упражнений;	1		1		1
- правила подвижных игр;	1			1	1
Итого часов:	4	2	1	1	4
2. Практическая подготовка					38
ОФП:	12	4	4	4	12
- общеразвивающие упражнения;	3	1	1	1	3
- упражнения на развитие силы;	2		1	1	2
-упражнения на развитие координации;	3	1	1	1	3
- упражнения на развитие скорости;	2	1		1	2
- упражнения на развитие выносливости	2	1	1		2
СФП:	10	4	4	2	10
- скоростно-силовые упражнения;	3	2		1	3
- упражнения на скоростную выносливость;	3		2	1	3
- упражнения на развитие общей выносливости;	4	2	2		4
Элементы растяжки:	8	2	3	3	8
- мост;	3	1	1	1	3
- складки;	2		1	1	2
- шпагаты;	3	1	1	1	3

Подвижные игры:	6	2	2	2	<b>6</b>
- удочка;	3	1	1	1	<b>3</b>
-вышибалы;	3	1	1	1	<b>3</b>
Итого часов:		12	11	11	<b>32</b>
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	2			2	<b>2</b>
Итого часов:				2	<b>2</b>
Всего часов:	42	14	14	14	<b>42</b>

### Календарный план график

Раздел подготовки	Недели/часы												Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теоретическая подготовка	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	4
Общая физическая подготовка	1,1	1,1	1,1	1,1	1	1	1	1	0,9	0,9	0,9	0,9	12
Специальная физическая подготовка	0,8	0,8	0,8	0,8	0,9	0,9	0,9	0,9	0,8	0,8	0,8	0,8	10
Элементы растяжки	0,7	0,7	0,7	0,7	0,8	0,8	0,8	0,8	0,5	0,5	0,5	0,5	8
Подвижные игры	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся).									0,5	0,5	0,5	0,5	2
	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	42

## 2. Модуль «Вольные упражнения» (42 часа)

Задачи:

*Воспитательные*

- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в двигательной активности;

- организация досуга средствами физической культуры, а именно вольных упражнений;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

*Развивающие:*

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами акробатики;
- приобретение необходимых теоретических знаний по акробатике;

*Обучающие:*

- обучить основным вольным элементам;
- обучить навыкам пространственной ориентации;
- обучить основным статическим элементам;

**Результаты подготовки обучающихся по модулю:**

По окончании освоения модуля программы, обучающиеся будут

знать:

- правила выполнения вольных упражнений;
- правила техники безопасности на занятиях по акробатике;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- основные элементы вольных упражнений;
- особенности выполнения вольных упражнений.

уметь:

- выполнять кувырки и его разновидности;
- выполнять различные стойки (стойка на голове, на лопатках, на руках, ласточка);
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять приемы страховки и само страховки при выполнении элементов.

**Учебно-тематический план модуля «Вольные упражнения».**

Содержание занятий	Кол-во часов	Декабрь	Январь	Февраль	Всего
1. Теоретическая подготовка:					4
- техника безопасности на занятиях;	0,5	0,5			0,5
- правила выполнения вольных элементов;	1	1			1
- правила гигиены;	0,5	0,5			0,5
- особенности выполнения статических упражнений;	1		1		1
- правила подвижных игр	1			1	1
Итого часов:	4	2	1	1	4
2. Практическая подготовка	4				38
ОФП:	12	4	4	4	12
- общеразвивающие упражнения;	3	1	1	1	3
- упражнения на развитие силы;	3	1	1	1	3
- упражнения на развитие гибкости;	3	1	1	1	3
- упражнения на развитие скорости;	3	1	1	1	3
СФП:	10	4	4	2	10
- скоростно-силовые упражнения;	3	2		1	3
- упражнения на координацию движений	3		2	1	3

- упражнения на развитие общей выносливости;	4	2	2		4
Техническая подготовка	11	3	4	4	11
- кувьрки и его разновидности;	6	2	2	2	6
- статические элементы;	5	1	2	2	5
Подвижные игры	3	1	1	1	3
Итого часов:		12	13	11	36
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	2			2	2
Итого часов:				2	2
Всего часов:	42	14	14	14	42

### Календарный план график

Раздел подготовки	Недели/часы												Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теоретическая подготовка	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	4
Общая физическая подготовка	1,1	1,1	1,1	1,1	1	1	1	1	0,9	0,9	0,9	0,9	12
Специальная физическая подготовка	0,8	0,8	0,8	0,8	0,9	0,9	0,9	0,9	0,8	0,8	0,8	0,8	10
Техническая подготовка	1	1	1	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,8	11
Подвижные игры	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	3
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся).									0,5	0,5	0,5	0,5	2
	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	42

### 3. Модуль «Базовые элементы» (42 часа)

Задачи:

*Воспитательные*

- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры.
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

*Развивающие:*

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами акробатики;

- приобретение необходимых теоретических знаний по акробатике;

*Обучающие:*

- обучить базовым элементам в акробатике;
- обучить навыкам пространственной ориентации на занятиях акробатикой;
- обучить основным элементам акробатики;

**Результаты подготовки обучающихся по модулю:**

По окончании освоения модуля программы, обучающиеся будут

знать:

- правила выполнения базовых элементов;
- правила техники безопасности на занятиях по акробатике;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- особенности выполнения базовых элементов;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять приемы страховки и само страховки при выполнении базовых элементов;

**Учебно-тематический план модуля «Обучение базовым элементам»**

Содержание занятий	Кол-во часов	Март	Апрель	Май	Всего
1. Теоретическая подготовка:					4
- техника безопасности на занятиях;	0,5	0,5			0,5
- правила выполнения «базовых элементов»;	1	1			1
- правила гигиены;	0,5	0,5			0,5
- особенности выполнения упражнений;	1		1		1
- правила подвижны игр;	1			1	1
Итого часов:	4	2	1	1	4
2. Практическая подготовка	4				38
ОФП:	12	4	4	4	12
- общеразвивающие упражнения;	3	1	1	1	3
- упражнения на развитие силы;	2		1	1	2
-упражнения на развитие гибкости;	5	2	2	1	5
- упражнения на развитие скорости;	2	1		1	2
СФП:	10	4	4	2	10
- скоростно-силовые упражнения;	3	2		1	3
- упражнения на скоростную выносливость;	3		2	1	3
- упражнения на развитие общей выносливости;	4	2	2		4

Техническая подготовка	11	3	4	4	11
-динамические элементы	9	3	3	3	9
- статические элементы;	2		1	1	2
Подвижные игры	3	1	1	1	3
Итого часов:		12	13	11	36
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	2			2	2
Итого часов:				2	2
Всего часов:	42	14	14	14	42

### Календарный план график

Раздел подготовки	Недели/часы												Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теоретическая подготовка	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	4
Общая физическая подготовка	1,1	1,1	1,1	1,1	1	1	1	1	0,9	0,9	0,9	0,9	12
Специальная физическая подготовка	0,8	0,8	0,8	0,8	0,9	0,9	0,9	0,9	0,8	0,8	0,8	0,8	10
Техническая подготовка	1	1	1	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,8	11
Подвижные игры	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	3
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся).									0,5	0,5	0,5	0,5	2
	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	42

### Учебный план второго года обучения (базовый уровень)

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Обучение базовым элементам»	<b>42</b>	4	38
2.	«Прыжковые элементы на акробатической дорожке»	<b>42</b>	4	38
3.	«Комбинации на акробатической дорожке».	<b>42</b>	4	38
	Итого	<b>126</b>	12	114

### 1. Модуль «Обучение базовым элементам» (42 часа)

Задачи:

*Воспитательные*

- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в двигательной активности;

- организация досуга средствами физической культуры;

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития

*Развивающие:*

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами растяжки;

- приобретение необходимых теоретических знаний по акробатике

*Обучающие:*

- обучить базовым элементам акробатики

- обучить навыкам пространственной ориентации;

#### Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы, обучающиеся будут

знать:

- правила техники безопасности на занятиях по акробатике,
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- базовые элементы акробатики;
- особенности выполнения технических элементов в акробатике;

уметь:

- выполнять упражнение колесо;
- выполнять упражнение рандат;
- выполнять с помощью переворот перевороты;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять различные стойки.

#### Учебно-тематический план модуля «Обучение базовым элементам»

Содержание занятий	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Всего
1. Теоретическая подготовка:	4				<b>4</b>
- техника безопасности на занятиях;	0,5	0,5			<b>0,5</b>
- правила выполнение базовых элементов;	1	1			<b>1</b>
- правила гигиены;	0,5	0,5			<b>0,5</b>

- особенности выполнения упражнений;	1		1		<b>1</b>
- правила подвижных игр;	1			1	<b>1</b>
Итого часов:	4	2	1	1	<b>4</b>
<b>2. Практическая подготовка</b>					<b>38</b>
ОФП:	12	4	4	4	<b>12</b>
- общеразвивающие упражнения;	3	1	1	1	<b>3</b>
- упражнения на развитие силы;	2		1	1	<b>2</b>
-упражнения на развитие координации;	3	1	1	1	<b>3</b>
- упражнения на развитие скорости;	2	1		1	<b>2</b>
- упражнения на развитие выносливости	2	1	1		<b>2</b>
СФП:	10	4	4	2	<b>10</b>
- скоростно-силовые упражнения;	3	2		1	<b>3</b>
- упражнение на развитие гибкости;	3		2	1	<b>3</b>
- упражнения на развитие общей выносливости;	4	2	2		<b>4</b>
Базовые элементы:	8	2	3	3	<b>8</b>
Динамические с места	3	1	1	1	<b>3</b>
Динамические с разбега	2		1	1	<b>2</b>
Статические	3	1	1	1	<b>3</b>
Подвижные игры:	6	2	2	2	<b>6</b>
Итого часов:		12	11	11	<b>32</b>
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	2			2	<b>2</b>
Итого часов:				2	<b>2</b>
Всего часов:	42	14	14	14	<b>42</b>

### Календарный план график

Раздел подготовки	Недели/часы												Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теоретическая подготовка	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	4
Общая физическая подготовка	1,1	1,1	1,1	1,1	1	1	1	1	0,9	0,9	0,9	0,9	12
Специальная физическая подготовка	0,8	0,8	0,8	0,8	0,9	0,9	0,9	0,9	0,8	0,8	0,8	0,8	10
Базовые элементы	0,7	0,7	0,7	0,7	0,8	0,8	0,8	0,8	0,5	0,5	0,5	0,5	8



Подвижные игры	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся).									0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	2
	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	42

## 2. Модуль «Прыжковые элементы на акробатической дорожке» (42 часа)

Задачи:

*Воспитательные*

- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры, а именно вольных упражнений;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

*Развивающие:*

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами акробатики;
- приобретение необходимых теоретических знаний по акробатике;

*Обучающие:*

- обучить основным акробатическим элементам;
- обучить навыкам пространственной ориентации;
- обучить основным статическим элементам;

**Результаты подготовки обучающихся по модулю:**

По окончании освоения модуля программы, обучающиеся будут

знать:

- правила выполнения прыжков на акробатической дорожке;
- правила техники безопасности на занятиях по акробатике;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- основные элементы акробатики;
- особенности выполнения акробатических элементов.

уметь:

- выполнять сложные акробатические элементы фляк, сальто вперед, сальто назад;
- выполнять различные стойки (стойка на голове, на лопатках, на руках, ласточка);
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять приемы страховки и самостраховки при выполнении элементов.

**Учебно-тематический план модуля «Прыжковые элементы на акробатической дорожке».**

Содержание занятий	Кол-во часов	Декабрь	Январь	Февраль	Всего
1. Теоретическая подготовка:					4
- техника безопасности на занятиях;	0,5	0,5			0,5
- правила выполнение прыжков на акробатической дорожке	1	1			1
- правила гигиены;	0,5	0,5			0,5
- особенности выполнения статических упражнений;	1		1		1
- правила подвижных игр	1			1	1
Итого часов:	4	2	1	1	4
2. Практическая подготовка	4				38
ОФП:	12	4	4	4	12
- общеразвивающие упражнения;	3	1	1	1	3
- упражнения на развитие силы;	3	1	1	1	3
-упражнения на развитие гибкости;	3	1	1	1	3
- упражнения на развитие скорости;	3	1	1	1	3
СФП:	10	4	4	2	10
- скоростно-силовые упражнения;	3	2		1	3
- упражнения на координацию движений	3		2	1	3
- упражнения на развитие взрывной силы	4	2	2		4
Техническая подготовка	11	3	4	4	11
- прыжки на акробатической дорожке;	6	2	2	2	6
- статические элементы;	5	1	2	2	5
Подвижные игры	3	1	1	1	3
Итого часов:		12	13	11	36
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	2			2	2
Итого часов:				2	2
Всего часов:	42	14	14	14	42

#### Календарный план график

Раздел подготовки	Недели/часы												Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теоретическая подготовка	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	4
Общая физическая подготовка	1,1	1,1	1,1	1,1	1	1	1	1	0,9	0,9	0,9	0,9	12

Специальная физическая подготовка	0,8	0,8	0,8	0,8	0,9	0,9	0,9	0,9	0,8	0,8	0,8	0,8	10
Техническая подготовка	1	1	1	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,8	11
Подвижные игры	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	3
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности и обучающихся).									0,5	0,5	0,5	0,5	2
	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	42

### 3. Модуль «Комбинации на акробатической дорожке» (42 часа)

Задачи:

*Воспитательные*

- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры.
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

*Развивающие:*

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами акробатики;
- приобретение необходимых теоретических знаний по акробатике;

*Обучающие:*

- обучить комбинированным элементам в акробатике;
- обучить навыкам пространственной ориентации на занятиях акробатикой;
- обучить основным элементам акробатики;

#### Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы, обучающиеся будут

знать:

- правила выполнения комбинированных элементов;
- правила техники безопасности на занятиях по акробатике;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- особенности выполнения комбинированных элементов;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять приемы страховки и само страховки при выполнении комбинированных элементов;

### Учебно-тематический план модуля «Комбинации на акробатической дорожке»

Содержание занятий	Кол-во часов	Март	Апрель	Май	Всего
1. Теоретическая подготовка:					4
- техника безопасности на занятиях;	0,5	0,5			0,5
- правила выполнения «базовых элементов»;	1	1			1
- правила гигиены;	0,5	0,5			0,5
- особенности выполнения упражнений;	1		1		1
- правила подвижны игр;	1			1	1
Итого часов:	4	2	1	1	4
2. Практическая подготовка	4				38
ОФП:	12	4	4	4	12
- общеразвивающие упражнения;	3	1	1	1	3
- упражнения на развитие силы;	2		1	1	2
-упражнения на развитие гибкости;	5	2	2	1	5
- упражнения на развитие скорости;	2	1		1	2
СФП:	10	4	4	2	10
- скоростно-силовые упражнения;	3	2		1	3
- упражнения на скоростную выносливость;	3		2	1	3
- упражнения на развитие взрывной силы;	4	2	2		4
Техническая подготовка	11	3	4	4	11
-комбинаций с места;	9	3	3	3	9
- комбинаций с разбега;	2		1	1	2
Подвижные игры	3	1	1	1	3
Итого часов:		12	13	11	36
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	2			2	2
Итого часов:				2	2
Всего часов:	42	14	14	14	42

### Календарный план график

Раздел подготовки	Недели/часы												Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теоретическая подготовка	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	4
Общая физическая подготовка	1,1	1,1	1,1	1,1	1	1	1	1	0,9	0,9	0,9	0,9	12

Специальная физическая подготовка	0,8	0,8	0,8	0,8	0,9	0,9	0,9	0,9	0,8	0,8	0,8	0,8	10
Техническая подготовка	1	1	1	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,8	11
Подвижные игры	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	3
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности и обучающихся).									0,5	0,5	0,5	0,5	2
	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	42

### Учебный план третьего года обучения (продвинутый уровень)

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Прыжковые элементы на акробатической дорожке»	<b>42</b>	4	38
2.	«Комбинации на акробатической дорожке».	<b>42</b>	4	38
3.	«Прыжки на двойном мини трампе».	<b>42</b>	4	38
	Итого	<b>126</b>	12	114

#### 1. Модуль «Прыжковые элементы на акробатической дорожке» (42 часа)

Задачи:

*Воспитательные*

- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в двигательной активности;

- организация досуга средствами физической культуры;

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития

*Развивающие:*

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами растяжки;

- приобретение необходимых теоретических знаний по акробатике

*Обучающие:*

- обучить сложным сальтовым элементам на акробатической дорожке;

- обучить навыкам пространственной ориентации;

## Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы, обучающиеся будут

знать:

- правила техники безопасности на занятиях по акробатике,
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- терминологию, правила соревнований;
- особенности выполнения технических элементов в акробатике;

уметь:

- выполнять сложные сальтовые элементы с помощью;
- выполнять сложные сальтовые элементы самостоятельно;
- выполнять простые комбинаций;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;

## Учебно-тематический план модуля «Прыжковые элементы на акробатической дорожке»

Содержание занятий	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Всего
1. Теоретическая подготовка:	4				<b>4</b>
- техника безопасности на занятиях;	0,5	0,5			<b>0,5</b>
- правила выполнение базовых элементов;	1	1			<b>1</b>
- правила гигиены;	0,5	0,5			<b>0,5</b>
- особенности выполнения упражнений;	1		1		<b>1</b>
- правила подвижных игр;	1			1	<b>1</b>
Итого часов:	4	2	1	1	<b>4</b>
2. Практическая подготовка					<b>38</b>
ОФП:	12	4	4	4	<b>12</b>
- общеразвивающие упражнения;	3	1	1	1	<b>3</b>
- упражнения на развитие силы;	2		1	1	<b>2</b>
-упражнения на развитие координации;	3	1	1	1	<b>3</b>
- упражнения на развитие скорости;	2	1		1	<b>2</b>
- упражнения на развитие выносливости	2	1	1		<b>2</b>
СФП:	10	4	4	2	<b>10</b>
- скоростно-силовые упражнения;	3	2		1	<b>3</b>
- упражнение на развитие гибкости;	3		2	1	<b>3</b>
- упражнения на развитие общей выносливости;	4	2	2		<b>4</b>
Техническая подготовка	8	2	3	3	<b>8</b>
Комбинаций без сальто	3	1	1	1	<b>3</b>
Комбинаций с сальто	2		1	1	<b>2</b>
Статические	3	1	1	1	<b>3</b>
Подвижные игры:	6	2	2	2	<b>6</b>
Итого часов:		12	11	11	<b>32</b>
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в	2			2	<b>2</b>

физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)													
Итого часов:												2	2
Всего часов:		42	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	42

### Календарный план график

Раздел подготовки	Недели/часы												Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теоретическая подготовка	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	4
Общая физическая подготовка	1,1	1,1	1,1	1,1	1	1	1	1	0,9	0,9	0,9	0,9	12
Специальная физическая подготовка	0,8	0,8	0,8	0,8	0,9	0,9	0,9	0,9	0,8	0,8	0,8	0,8	10
Прыжковые элементы на акробатической дорожке	0,7	0,7	0,7	0,7	0,8	0,8	0,8	0,8	0,5	0,5	0,5	0,5	8
Подвижные игры	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся).									0,5	0,5	0,5	0,5	2
	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	42

## 2. Модуль «Комбинации на акробатической дорожке». (42 часа)

Задачи:

*Воспитательные*

- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры, а именно вольных упражнений;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

*Развивающие:*

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами акробатики;
- приобретение необходимых теоретических знаний по акробатике;

*Обучающие:*

- обучить комбинациям на акробатической дорожке;
- обучить навыкам пространственной ориентации;
- обучить комбинациям по разрядам;

**Результаты подготовки обучающихся по модулю:**

По окончании освоения модуля программы, обучающиеся будут

знать:

- правила выполнение прыжков на акробатической дорожке;
- правила техники безопасности на занятиях по акробатике;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- основные элементы акробатики;
- особенности выполнения комбинирование элементов.

уметь:

- выполнять сложные акробатические комбинации;
- составлять комбинации
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять приемы страховки и само страховки при выполнении элементов.

**Учебно-тематический план модуля «Комбинации на акробатической дорожке».**

Содержание занятий	Кол-во часов	Декабрь	Январь	Февраль	Всего
1. Теоретическая подготовка:					4
- техника безопасности на занятиях;	0,5	0,5			0,5
- правила выполнение прыжков на акробатической дорожке	1	1			1
- правила гигиены;	0,5	0,5			0,5
- особенности выполнения статических упражнений;	1		1		1
- правила подвижных игр	1			1	1
Итого часов:	4	2	1	1	4
2. Практическая подготовка	4				38
ОФП:	12	4	4	4	12
- общеразвивающие упражнения;	3	1	1	1	3
- упражнения на развитие силы;	3	1	1	1	3
-упражнения на развитие гибкости;	3	1	1	1	3
- упражнения на развитие скорости;	3	1	1	1	3
СФП:	10	4	4	2	10
- скоростно-силовые упражнения;	3	2		1	3



- упражнения на координацию движений	3		2	1	3
- упражнения на развитие взрывной силы	4	2	2		4
Техническая подготовка	11	3	4	4	11
- прыжки на акробатической дорожке;	6	2	2	2	6
- акробатические элементы;	5	1	2	2	5
Подвижные игры	3	1	1	1	3
Итого часов:		12	13	11	36
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	2			2	2
Итого часов:				2	2
Всего часов:	42	14	14	14	42

#### Календарный план график

Раздел подготовки	Недели/часы												Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теоретическая подготовка	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	4
Общая физическая подготовка	1,1	1,1	1,1	1,1	1	1	1	1	0,9	0,9	0,9	0,9	12
Специальная физическая подготовка	0,8	0,8	0,8	0,8	0,9	0,9	0,9	0,9	0,8	0,8	0,8	0,8	10
Техническая подготовка	1	1	1	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,8	11
Подвижные игры	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	3
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся).									0,5	0,5	0,5	0,5	2
	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	42

### 3. Модуль «Прыжки на двойном мини трампе». (42 часа)

Задачи:

*Воспитательные*

- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры.
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

*Развивающие:*

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами акробатики;
- приобретение необходимых теоретических знаний по акробатике;

*Обучающие:*

- обучить комбинированным элементам в акробатике;
- обучить навыкам пространственной ориентации на занятиях акробатикой;
- обучить основным элементам акробатики;

**Результаты подготовки обучающихся по модулю:**

По окончании освоения модуля программы, обучающиеся будут

знать:

- правила выполнение прыжков на мини трампе;
- правила техники безопасности на занятиях по акробатике;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- особенности выполнения прыжков на мини трампе;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять приемы страховки и само страховки при выполнении прыжков на мини трампе;

**Учебно-тематический план модуля «Прыжки на двойном мини трампе».**

Содержание занятий	Кол-во часов	Март	Апрель	Май	Всего
1. Теоретическая подготовка:					4
- техника безопасности на занятиях;	0,5	0,5			0,5
- правила выполнение «базовых элементов»;	1	1			1
- правила гигиены;	0,5	0,5			0,5
- особенности выполнения упражнений;	1		1		1
- правила подвижны игр;	1			1	1
Итого часов:	4	2	1	1	4
2. Практическая подготовка	4				38
ОФП:	12	4	4	4	12
- общеразвивающие упражнения;	3	1	1	1	3
- упражнения на развитие силы;	2		1	1	2
-упражнения на развитие гибкости;	5	2	2	1	5
- упражнения на развитие скорости;	2	1		1	2

СФП:	10	4	4	2	10
- скоростно-силовые упражнения;	3	2		1	3
- упражнения на скоростную выносливость;	3		2	1	3
- упражнения на развитие взрывной силы;	4	2	2		4
Техническая подготовка	11	3	4	4	11
-базовые элементы на мини трампе;	9	3	3	3	9
- комбинаций с разбега;	2		1	1	2
Подвижные игры	3	1	1	1	3
Итого часов:		12	13	11	36
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	2			2	2
Итого часов:				2	2
Всего часов:	42	14	14	14	42

### Календарный план график

Раздел подготовки	Недели/часы												Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теоретическая подготовка	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	4
Общая физическая подготовка	1,1	1,1	1,1	1,1	1	1	1	1	0,9	0,9	0,9	0,9	12
Специальная физическая подготовка	0,8	0,8	0,8	0,8	0,9	0,9	0,9	0,9	0,8	0,8	0,8	0,8	10
Техническая подготовка	1	1	1	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,8	11
Подвижные игры	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	3
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся).									0,5	0,5	0,5	0,5	2

## Содержание разделов подготовки обучающихся

### Теоретическая подготовка

Тренировочный процесс на спортивно-оздоровительном этапе предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами техники избранного вида спорта.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде бесед до или после практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала.

#### Темы теоретических занятий

Правила поведения и техника безопасности на тренировочных занятиях. Инвентарь и оборудование.

Физическая культура и спорт в России.

История развития вида спорта акробатика. Особенности вида спорта.

Строение и функции организма человека. Физические упражнения и их влияние на организм.

Основы личной и спортивной гигиены. Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Режим дня и питание занимающегося физической культурой и спортом.

Основные правила соревнований.

### Практическая подготовка

#### Общая физическая подготовка

Физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. В задачи общей физической подготовки входит укрепление здоровья и физического развития, совершенствование физических качеств и жизненно важных двигательных навыков.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); 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; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.

Лазанье по канату, шесту, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. 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, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: 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 типа «полоса препятствий»: с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные сбегом, прыжками, метаниями. Упражнения для развития общей выносливости.

## **Специально-физическая подготовка**

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте черед предмет и продвигаясь вперед, назад.

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка.

## **Техническая подготовка**

Под технической подготовкой понимается степень освоения обучающимися системы движений, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Своевременное исправление ошибок и причин их возникновения при выполнении приёмов и движений значительно повышает эффективность процесса технического совершенствования, формирует двигательные умения и навыки.

Конкретное двигательное действие или приём. Последовательное прохождение четырёх этапов обучения:

1. Ознакомление с двигательным действием или приёмом.
2. Разучивание его в облегчённых условиях.
3. Совершенствование данного действия в разнообразных условиях.
4. Реализация изучаемого действия в соревнованиях

Взаимосвязь и взаимозависимость структуры движения и уровня развития физических качеств занимающихся. Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения руки ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне.

## **Подвижные игры.**

Подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. Подвижные игры прежде всего средство физического воспитания детей. Они дают возможность развивать и совершенствовать их движения, упражняться в беге, прыжках, лазанье, бросанье, ловле и т.д. Разнообразные движения требуют активной деятельности крупных и мелких мышц, способствуют лучшему обмену веществ, кровообращению, дыханию, т.е. повышению жизнедеятельности организма.

Большое влияние подвижные игры оказывают также и на нервно-психическое развитие ребёнка, формирование важных качеств личности.

### **3. Ресурсное обеспечение программы**

#### **Методическое обеспечение программы**

- Дидактические средства обучения: тесты по теоретической подготовке

#### **Материально-технические условия реализации программы**

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий. Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале, соответствующем размерам по высоте 9-10 метров, ширине не менее 20 метров, длине не менее 40 метров, освещенности и др.показателям. Спортивный зал для занятий спортивной акробатикой должен быть оборудован специальным гимнастическим пружинным ковром размером 14х14м, гимнастическими матами, кубами, страховочной подвесной лонжей, тренажерами, гимнастической стенкой, скамейками, батутотом, мини трампом, акробатической дорожкой.

#### **Кадровое обеспечение программы**

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом №298н от 5 мая 2018 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

### **5.Список литературы**

*Нормативно-правовые акты и документы:*

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
4. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р);
5. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. №262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242;
7. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ).
8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
9. В.В. Козлов «Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика», Москва, «Владос», 2003г.
10. Т.А. Гусева «Вырастай-ка! Гармоническая спортивная игровая гимнастика» Тобольск ТГПИ им. Д.И. Менделеева 2004г.
11. М.Л. Журавин, Н.К. Меньшикова «Гимнастика» Москва «Академия» 2005г.
12. С.А. Левина, С.И. Тукачева «Физкультминутки» Волгоград «Учитель» 2006г.
13. С.А. Левина, С.И. Тукачева «Физкультминутки» выпуск 2 Волгоград «Учитель» 2006г.
14. Т.К. Барышникова «Азбука хореографии» Санкт-Петербург «Респекс», «Люкси», 1996г.
15. Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет». Москва, «Владос», 2001г.
16. Л.Д. Глазырина «Физическая культура – дошкольникам». Москва, «Владос» 2001г.
17. Т.Н. Образцова «Подвижные игры для детей». Москва «Лада», «Этрол», 2005г.
18. Т.А. Гусева «Гимнастическая терминология на уроках физической культуры в общеобразовательной школе» Тобольск ТГПИ им. Д.И. Менделеева 2002г.
19. Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста». Москва, «Владос» 2001г.



20. Г.И. Семенова, Н.Я. Городничева «Развитие физических качеств». Тобольск, ТГПИ им. Д.И. Менделеева 1998.