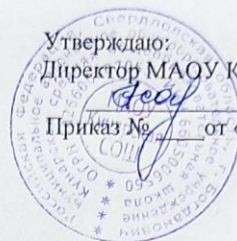


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Кунарская средняя общеобразовательная школа

Принята на заседании ШМО
МАОУ Кунарская СОШ
Протокол № 1 от «30» августа 2023г.

Утверждаю:
Директор МАОУ Кунарская СОШ
/Е.А. Асочакова/
Приказ № 1 от «30» августа 2023г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Акробатика»

Возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Москвин В.В.,
педагог дополнительного
образования

с. Кунарское 2023

Оглавление

I. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	8
1.3 Содержание программы.....	9
1.4 Планируемые результаты.....	21
II. Комплекс организационно - педагогических условий.....	22
2.1 Условия реализации программы.....	22
2.2 Формы контроля и подведение итогов реализации программы.....	25
Список литературы.....	27
Приложения.....	28

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Акробатика - это совершенно удивительный вид спорта с помощью, которой наиболее успешно развиваются не только умения владеть своим телом, но и управлять им.

Занятия акробатикой оказывают разностороннее воздействие на организм обучающихся, способствуют общему физическому развитию (развивают силу, ловкость, гибкость, быстроту реакций, ориентировку в пространстве, совершенствуют вестибулярный аппарат, укрепляют мышцы и связки, суставы), учат соблюдать правила эстетического поведения, формируют понятия о красоте тела, способствуют воспитанию смелости и решительности.

Таким образом, акробатические упражнения являются эффективным средством воспитания и совершенствования физических и морально-волевых качеств, а также психологических свойств (воля, смелость, настойчивость, трудолюбие). Систематические физические упражнения активно влияют на совершенствование основных свойств нервной системы. Именно поэтому обучение спортивной акробатике позволяет успешно решать задачи гармонического развития детей любого возраста.

Новизна программы состоит в том, что в ней большое внимание уделяется обучению обучающихся не только элементам спортивной акробатики, но и формированию компетенций в области обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Направленность (профиль) программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа направлена на:

- на физическое воспитание личности и выявление одаренных обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения обучающихся;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в спортивной акробатике;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных обучающихся к поступлению в образовательные учреждения, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

Актуальность программы

Актуальность данной программы заключается в том, что она соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития современных обучающихся. Особую ценность в развитии личности ребенка представляет приобщение его к занятиям физической культурой. Одним из действенных средств в формировании здоровья в настоящих условиях является физическое воспитание. В системе физического воспитания обучающихся акробатика занимает особое место, т. к. потребность обучающегося в активных движениях полностью удовлетворяются занятиями спортивной акробатикой и помогают сформировать из него физически полноценного человека.

Спортивная акробатика является одним из основных средств формирования здорового образа жизни, физического развития, закаливания организма, развития двигательных умений и навыков.

Данная дополнительная общеразвивающая программа (далее Программа) составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об

образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», «Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р), приказом Министерства спорта РФ от 30 декабря 2014 г. «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика», которое определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

На начальном этапе (спортивно-оздоровительный этап) осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку. Спортивно-оздоровительный этап проходит в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от 1-го года до нескольких лет. Данная программа рассчитана на один год обучения.

Особенности детского возраста требуют самого большого внимания к формированию правильной осанки, являющейся значительным фактором нормальной жизнедеятельности организма. Дети отличаются большой потребностью в движениях, если движения разнообразны и чередуются с кратковременным отдыхом, дети долго не утомляются. Естественная потребность детей в движениях, как необходимый фактор роста и развития жизненных функций, должна быть не только удовлетворена, но и использована для воспитания подлинно здоровых, жизнерадостных, инициативных детей.

Актуальность физического воспитания детей раннего возраста в настоящее время неоспорима. Но, несмотря на отработанную систему, педагоги все чаще сталкиваются с нежеланием детей заниматься активной двигательной деятельностью. Причин тому несколько, и одна из них – излишняя заорганизованность системы воспитания, а как следствие – недостаточный учет возрастных особенностей детей. Поэтому общей задачей педагога, является создание эмоционального комфорта для детей.

Проведение занятий акробатикой оказывает большое влияние на желание детей двигаться, особое внимание следует уделять подвижным играм, так как с их помощью тренировочные занятия становятся эмоционально насыщенными и разнообразными. Таким образом, упражнения становятся для ребенка желанными и достижимыми.

Начало младшего школьного возраста-6-7 лет – очередной кризис, связанный с вхождением в роль ученика и адаптацией к школьной жизни. Психическая напряженность детей в этот период не только неприятна, но и вредна, так как порождает неуверенность, чувство беспомощности, страх перед новой деятельностью, тормозит формирование положительной мотивации учения и физической деятельности. Поэтому стоит очень важная задача – снять психологическую напряженность с помощью средств физической культуры, а также путем подбора специальных упражнений акробатики. В программу по акробатике для обучающихся от 7 до 12 лет включены упражнения всех групп основной гимнастики и акробатики (общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, базовые акробатические упражнения).

Помня об осанке, развитии мышечной системы, органов дыхания и кровообращения, необходимо не допускать чрезмерных нагрузок на организм детей. Следует ограничивать упражнения, требующие натуживания, проявления силы, отягощающих руки. Особое внимание при проведении занятий обращается внимание на индивидуальный подход к детям, нарастание числа повторения упражнений и нагрузки в течение одного занятия к другому.

Таким образом, занятие акробатикой является одним из средств физического воспитания и представляет собой совокупность специально подобранных комплексов физических упражнений для воздействия на организм ребенка в целях укрепления

здоровья, развития двигательных умений и навыков, физических, эмоциональных, морально – волевых качеств.

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность данной программы заключается:

- в поэтапном освоении программного материала, что даёт возможность обучающимся с разным уровнем развития освоить те этапы сложности, которые соответствуют их способностям и подготовленности;
- в методике индивидуального подхода к каждому обучающемуся при помощи подбора заданий разного уровня сложности. Индивидуальный подход базируется на личностно-ориентированном подходе, при помощи создания педагогом «ситуации успеха» для каждого обучающегося, таким образом данная методика повышает эффективность и результативность образовательного процесса. Подбор заданий осуществляется на основе метода наблюдения педагогом за практической деятельностью обучающегося на занятии;
- в системе диагностирования результатов обучения и воспитания, дающей возможность определить уровень эффективности и результативности освоения учебного материала, а также уровень достижений обучающихся. Данная система способствует осуществлению индивидуального подхода к каждому обучающемуся;
- в использовании нетрадиционных форм работы с родителями, то есть включение их в активную совместную деятельность.

Педагогическая целесообразность программы обоснована её ориентацией на поддержку каждого обучающегося в его самопродвижении по индивидуальной траектории обучения. Дошкольный возраст и младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования у обучающихся практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Именно в этом возрасте ребенок обладает отличной мышечной памятью. Он схватывает на лету самую суть движений, способен копировать показанные ему упражнения.

Дополнительная общеразвивающая программа «Акробатика для начинающих» обеспечивает условия по организации образовательного пространства, а также поиску, сопровождению и развитию талантливых обучающихся. В предлагаемой программе реализуется связь с общим образованием, выраженная в более эффективном и успешном освоении обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по акробатике благодаря развитию личности способной к широкому кругу двигательных умений и навыков, аналитическому мышлению, а также настойчивости в достижении цели.

Адресат программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: девочки и мальчики 7 -12 лет.

Режим занятий

- продолжительность одного академического часа - 45 мин;
- общее количество часов в неделю 1 час;
- занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 часу.

Расписание занятий

Нормативный, управленческий документ, регулирующий организацию учебных занятий и обеспечивающий реализацию учебных планов и программ.

При составлении расписания учитывается загруженность кабинетов и учебных помещений, возраст обучающихся. В расписании указываются: название программы, ФИО педагога, класс, время и продолжительность, место проведения занятий.

Направление	Наименование кружков, секций	Кол-во часов	Дни недели	Время проведения	класс	Ответственный руководитель
Спортивно-оздоровительное	Гимнастика	2	Понедельник - среда	17:00-17:45	5-11	Москвин В.В.
Спортивно - оздоровительное	Волейбол	2	Вторник четверг	18:00-18:45	5-11	Москвин В.В.

Объем программы

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Акробатика» составляет: Количество часов - 144

Срок реализации

ДООП «Акробатика» рассчитана на 3 года обучения: первый год обучения 2022-2023 учебный год – стартовый уровень - группа начальной подготовки, второй год обучения 2023-2024 учебный год – базовый уровень - младшая группа, третий год обучения 2024-2025 учебный год – профильный уровень - средняя группа.

Порядок набора и формирование учебных группы: приём проводится в форме собеседования с ребёнком и родителями. Допуск врача обязателен.

Состав группы постоянный.

Режим занятий:

- 1 год — 1 раза в неделю по 1ч. - 34часов в год.
- 2 год — 1 раза в неделю по 1ч. - 34часов в год.
- 3 год — 1 раза в неделю по 1ч. – 34 часов в год.

Наполняемость групп:

- 1 год обучения — не менее 15 человек.
- 2 год обучения — не менее 12 человек.
- 3 год обучения — не менее 10 человек.

Перечень форм обучения, виды занятий

Основными формами осуществления обучения являются:

- групповые, индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях, показательных выступлениях, концертах и других мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Формы проведения занятий: фронтальные, групповые, индивидуальные.

Формы организации занятий: беседы, консультации, практикумы, встречи со спортсменами и обучающимися секции спортивной акробатики.

Методы обучения:

- словесный (беседа, лекция, обсуждение, рассказ, анализ);
- наглядный (показ педагогом, просмотр видео);
- практический (учебно-тренировочные занятия);

-репродуктивный (участие в соревнованиях).

Предметом обучения в акробатике являются акробатические упражнения, особенности техники которых определяют содержание и последовательность процесса обучения, основанного на принципах педагогики.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование.	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы.	контрольные нормативы по ОФП
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы.	контрольные нормативы по СФП
4. Техническая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом;	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- резиновая лента	- контрольные нормативы; - помощь в судействе.

	- работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.			
5-6. Тактическая и интегральная подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- резиновая лента	- контрольные нормативы;
7. Контрольные испытания	Практикум: - самостоятельные занятия; - тестирование;	- карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи; - медболы	- контрольные нормативы; - помощь в су действе.

1.2 Цель и задачи программы

Цель: Формировать у детей устойчивый интерес, мотивацию к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни посредством занятия акробатикой.

Задачи:

Обучающие:

1. Сообщить воспитанникам специальные знания в области физической культуры и спорта;
2. Обучить новым видам движений и двигательных действий, формирование и совершенствование двигательных навыков;
3. Уметь выполнять нормативы по акробатике первого, второго и третьего года обучения;
4. Разучить и выполнять комбинации из акробатических элементов.

Развивающие:

1. Развить физические качества (сила, быстрота, выносливость, прыгучесть, гибкость и ловкость);

Воспитательные:

1. Привить навыки дисциплинированности, организованности и трудолюбия;

2. Воспитать моральные и волевые качества, смелость, настойчивость, способствовать становлению спортивного характера;

3. Научить быть дисциплинированным, посредством выполнения элементов и упражнений требующих этих качеств.

Оздоровительные:

1. Формировать правильную осанку тела;
2. Приобщить ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.

1.3 Содержание общеразвивающей программы

Учебный план

Первый год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Набор группы	1	1	-
2.	Вводное занятие. Охрана труда	1	1	-
3.	Беговые упражнения	5	-	5
4.	Упражнения на осанку. ОРУ (общеразвивающие упражнения)	1	-	1
5.	Изучение поз	5	-	5
6.	Изучение стоек	5	-	5
7.	Изучение базовых элементов акробатики	5	-	5
8.	Упражнения на развитие гибкости	5	-	5
9.	Силовые упражнения	5	-	5
10.	Итоговое занятие	1	-	1
Итого:		34	2	32

Содержание программы 1 год обучения

1. Набор группы.

Практика:

2. Вводное занятие. Охрана труда.

Теория:

- Инструктаж по технике безопасности.
- Понятие «акробатика».
- Цели и содержание занятий, нормативы и соревнования.

3. Беговые упражнения.

Практика:

- Бег с высоким подниманием бедра;
- Бег с захлестыванием голени (назад и вперед);

- Приставными шагами левым и правым боком;
- Прыжки на одной ноге (левой и правой);
- Перекатный шаг с пятки на носок с прыжком.

4. Упражнения на осанку. ОРУ (общеразвивающие упражнения)

Теория:

- объяснение для чего нужна осанка, как влияет осанка на «красоту» выполнения элементов;
- почему надо выполнять общеразвивающие упражнения. Влияние упражнений на здоровье и физическое развитие ребенка.

Практика:

Упражнения на осанку:

- основная стойка спиной к стене;
- ходьба в строю;
- приставной шаг;
- галлоп;
- ходьба в положении «полуприсед», «присед»;

Общеразвивающие упражнения (комплекс):

- И.п. - о.с.(основная стойка) руки на пояс, на 1 встать на носочки, 2 опуститься на полную стопу, 3- на носочки, 4- опуститься (выполнять 8 повторений);
- И.п. – стойка ноги врозь (на ширине плеч) руки на пояс, 1-4 круговые движения головой влево, вправо (по 4 круговых движения в каждую сторону);
- И.п. – стойка ноги врозь руки на плечи, 1-4 круговые движения плечами вперед, назад (по 4 круговых движения вперед и назад);
- И.п. – стойка ноги врозь руки вверх, 1-4 круговые движения руками вперед, назад (по 4 круговых движения вперед и назад);
- И.п. – стойка ноги врозь руки на пояс, 1- наклон туловищем вперед, 2- в сторону, 3- назад, 4 – в сторону (перемещение туловища по кругу, сначала в одну сторону, далее в другую по 4 раза);
- И.п. – стойка ноги врозь руки на пояс, 1-3- пружинистые наклоны вперед с прямыми ногами, 4 – встать в и.п. (8 повторений);
- И.п. – упор присев, 1 - выпрямить ноги, руки остаются на полу, 2 - принять и.п., 3 - выпрямить ноги, 4 – и.п. (8 повторений).

5. Изучение поз.

Теория:

- объяснение что такое поза;
- разъяснение какие позы бывают, как сильно влияет правильное и неправильное выполнение позы в том или ином акробатическом элементе;
- техника выполнения той или иной позы;
- устранение возможных ошибок при выполнении позы.

Практика:

- «основная стойка» спиной к стене;
- поза лежа на полу на животе;
- лежа на полу на спине;

6. Изучение стоек.

Теория:

- объяснение что такое стойка;
- какие стойки бывают, их отличие;
- какие стойки выполняются в различных акробатических элементах;

- техника выполнения той или иной стойки;
- разъяснение возможных ошибок и способы их устранения.

Практика:

- стойка на лопатках;
- стойка на голове у стены, с помощью тренера или партнера;
- стойка на голове без помощи, без опоры;
- стойка на руках у стены лицом к стене;
- стойка на руках у стены спиной к стене;
- стойка на руках с помощью тренера или партнера;
- стойка на руках без помощи и опоры;
- стойка на руках согнувшись и прогнувшись у стены; - стойка на одной руке у стены.

7. Изучение базовых элементов акробатики.

Теория:

- словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом; - разъяснение возможных ошибок и способы их устранения.

Практика:

- стойка на лопатках;
- стойка на голове у стены, на полу и с помощью тренера или партнера;
- стойка на руках у стены спиной и животом к стене;
- кувырок вперед, назад, боком; - «черепашка».

8. Упражнения на развитие гибкости.

Теория:

- беседа о том, что такое «гибкость»;
- как гибкость влияет на здоровье и красоту движений;
- какие упражнения надо выполнять для развития эластичности связок.

Практика:

сидя:

- а) наклоны вперед;
 - б) ноги вместе;
 - в) ноги врозь;
 - г) «бабочка»;
- д) шпагат - стоя:
- а) наклоны вперед в стойке ноги вместе, ноги врозь;
 - б) наклоны назад в стойке ноги врозь - лежа:
 - а) разведение ног в стороны лежа на спине;
 - б) «мост» и ходьба в положении «мост»;
 - в) «кольцо».

9. Силовые упражнения.

Теория:

- объяснение для чего выполняются упражнения на развитие мышечной силы;
- как влияет «сила» на качество выполнения акробатических элементов;
- какие упражнения можно выполнять в домашних условиях для развития силовых качеств.

Практика:

- упражнения лежа в парах на мышцы живота;
- упражнения лежа в парах на мышцы спины;
- приседания в положении ноги вместе, ноги врозь;
- отжимания в упоре лежа на коленях, в упоре лежа руки на скамейке, в упоре лежа на полу, с партнером (партнер держит ноги на весу параллельно полу);

- выпрыгивания на месте;

10. Итоговое занятие. Соревнования по ОФП (общей физической подготовке) и выполнение на оценку базовых элементов акробатики в комбинации.

Практика:

Нормативы ОФП:

- учет количества повторений за 30 секунд упражнения в паре на пресс. Один лежит на гимнастическом мате на полу согнув ноги в коленях, стопы стоят на полу, второй держит ноги;
- упражнение «выпрыгивания» на месте, учет на время. Учащийся выполняет 10 выпрыгиваний на скорость;
- отжимания в упоре лежа, учет на количество раз, при условии правильного выполнения упражнения, неправильные отжимания не засчитываются;

Комбинация, состоящая из базовых элементов акробатики:

1. И.п. – о.с. (основная стойка);
2. Руки в стороны – равновесие «ласточка» (3 счета). Приставить ногу, руки опустить – о.с.;
3. Присед руки вперед – кувырок вперед;
4. Медленный кувырок вперед в стойку на лопатках (держать 3 счета);
5. Опускание со стойки на лопатках в положение лежа на спине руки вверх – «мост» (держать 3 счета);
6. Опускание из «моста» в положение лежа на спине руки вверх – сесть руки сзади – поднять руки вверх – наклон вперед «складочка» (держать 3 счета);
7. Выпрямиться руки вверх – руки поставить назад – упор лежа сзади – поворот через правое (левое) плечо в упор лежа – упор присев руки вперед;
8. Два кувырка назад;
9. Встать - о.с.;
10. «Старт пловца» - прыжок прогнувшись руки вверх – приземление.

**Учебный план
Второй год обучения**

№ п/п	Тема	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Охрана труда	1	1	-
2.	Беговые упражнения. ОРУ (комплекс общеразвивающих упражнений).	1	-	1
3.	Упражнения на развитие гибкости	5	-	5
4.	Упражнения ОФП (Общая физическая подготовка)	4	-	4

5.	Акробатические элементы, выполняемые с помощью тренера, партнера и самостоятельно	5	-	5
6.	Базовые элементы акробатики	5	-	5
7.	Специальные упражнения на растяжку	5	-	5
8.	Комбинации и связки, состоящие из базовых акробатических элементов	5	-	5
9.	Подвижные игры на ловкость	1	-	1
10.	Соревнования по акробатике	1	-	1
11.	Итоговое занятие	1	-	1
Итого:		34	1	33

Содержание программы 2 год обучения

1. Вводное занятие. Охрана труда.

Теория:

- Инструктаж по технике безопасности.
- Основы поведения на уроке.
- Цели и содержание занятий, нормативы и соревнования.

2. Беговая разминка. ОРУ (комплекс общеразвивающих упражнений).

Практика:

- Бег с высоким подниманием бедра;
- Бег с захлестыванием голени (назад и вперед);
- Приставными шагами левым и правым боком;
- Прыжки на одной ноге (левой и правой); - Перекатный шаг с пятки на носок с прыжком; **Общеразвивающие упражнения (комплекс):**

1. И.п. - о.с.(основная стойка) руки на пояс, на 1 встать на носочки, 2-опуститься на полную стопу, 3- на носочки, 4- опуститься (выполнять 8 повторений);

2. И.п. – стойка ноги врозь (на ширине плеч) руки на пояс, 1-4 круговые движения головой влево, вправо (по 4 круговых движения в каждую сторону);

3. И.п. – стойка ноги врозь руки на плечи, 1-4 круговые движения плечами вперед, назад (по 4 круговых движения вперед и назад);

4. И.п. – стойка ноги врозь руки вверх, 1-4 круговые движения руками вперед, назад (по 4 круговых движения вперед и назад);

5. И.п. – стойка ноги врозь руки на пояс, 1- наклон туловищем вперед, 2- в сторону, 3- назад, 4 – в сторону (перемещение туловища по кругу, сначала в одну сторону, далее в другую по 4 раза);

6. И.п. – стойка ноги врозь руки на пояс, 1-3- пружинистые наклоны вперед с прямыми ногами, 4 – встать в и.п. (8 повторений);

7. И.п. – упор присев, 1 - выпрямить ноги, руки остаются на полу, 2 - принять и.п., 3 - выпрямить ноги, 4 – и.п. (8 повторений).

3. Упражнения на развитие гибкости.

Практика:

- сидя:

а) наклоны вперед;

б) ноги вместе;

в) ноги врозь;

г) «бабочка»;

д) шпагат - стоя:

а) наклоны вперед в стойке ноги вместе, ноги врозь;

б) наклоны назад в стойке ноги врозь - лежа:

а) разведение ног в стороны лежа на спине;

б) «мост» и ходьба в положении «мост»;

в) «кольцо».

4. Упражнения ОФП.

Теория:

- технические особенности выполнения упражнений;

Практика:

Упражнения для развития силы мышц ног:

- приседания на двух ногах;

- приседания на двух ногах с грузом (гантели весом 1 кг);

- приседания на одной ноге (в «пистолетике»);

- фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене.

Упражнения для развития силы мышц спины:

- поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног);

- поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) с грузом на плечах;

- поднимание ног лежа на животе;

- одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка»;

- опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы; - то же с грузом на плечах.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:

- поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног);

- поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием;

- поднимание ног лежа на спине;

- одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок»;

- поднимание ног в положении виса;

- удержание позы «уголок» в положении виса.

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:

- отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - упражнения с гантелями:

- 1) разведение прямых рук в стороны в медленном темпе;
- 2) поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание);
- 3) поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх); 4) сгибание в локтях, прижав их к туловищу.

Упражнения на выносливость:

Упражнения на общефизическую выносливость предполагают выполнение несложных циклических движений в течение максимально длительного промежутка времени. Упражнения на специфическую выносливость предполагают многократное исполнение фрагментов программы или комбинаций через малые промежутки времени или подряд. Выносливость может тренироваться целенаправленно или опосредованно, т.е. во время тренировок, имеющих целью развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.

Упражнения на развитие прыгучести:

- заскоки на скамейку;
- соскоки со скамьи;
- перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее;
- многоскоки: с продвижением - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием; без продвижения - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов;
- упражнения со скакалкой.

5. Акробатические элементы, выполняемые с помощью тренера, партнера и самостоятельно.

Теория:

- словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом;
- объяснение выполнения элементов по частям на листе бумаги;
- разъяснение понятия «проведение», «помощь», «страховка»;
- разъяснение возможных ошибок и способы их устранения.

Практика:

- кувырок со стойки на руках вперед;
- кувырок назад в стойку на руках (в группировке, согнувшись);
- медленный переворот вперед-назад и вперед с одной на одну ногу, с одной на две, с двух на две;
- «длинный» кувырок вперед;
- медленный переворот боком («колесо»);

6. Базовые элементы акробатики.

Теория:

- словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом; - разъяснение возможных ошибок и способы их устранения.

Практика:

- стойка на лопатках;
- стойка на голове у стены, на полу и с помощью тренера или партнера;
- стойка на руках у стены спиной и животом к стене;
- кувырок вперед, назад, боком;
- «черепашка»;

7. Специальные упражнения на растяжку.

Теория:

- беседа для психологической подготовки к упражнениям на растягивание;
- разъяснение конечного результата при выполнении упражнений на растягивание.

Практика:

- фиксация положения шпагат вертикально с помощью опоры;
- махи у опоры в шпагат;
- прыжки в шпагат;
- растягивание с помощью тренера.

8. Комбинации и связки, состоящие из базовых акробатических элементов.

Теория:

- словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом; - разъяснение возможных ошибок и способы их устранения.

Практика:

- выполнение связок и комбинаций, состоящих из базовых упражнений акробатики.

9. Подвижные игры на ловкость.

Теория:

- Разъяснение правил игры;
- Подведение итогов игровой деятельности.

Практика:

- эстафеты с предметами;
- «вышибала»;
- «догоня с мячом».

10. Соревнования по акробатике.

Практика:

- каждый учащийся выполняет на оценку комбинацию из акробатических элементов, составленную заранее индивидуально для каждого ребенка с учетом его умений и навыков.

11. Итоговое занятие.

Практика:

- подведение итогов года
- выполнение контрольных нормативов ОФП:
- учет количества повторений за 30 секунд упражнения в паре на пресс. Один лежит на гимнастическом мате на полу согнув ноги в коленях, стопы стоят на полу, второй держит ноги;
- упражнение «выпрыгивания» на месте, учет на время. Учащийся выполняет 10 выпрыгиваний на скорость;
- отжимания в упоре лежа, учет на количество раз, при условии правильного выполнения упражнения, неправильные отжимания не засчитываются.

Учебный план Третий год обучения

№ п/п	Тема		В том числе
-------	------	--	-------------

		Количество часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Охрана труда	1	1	-
2.	Беговая разминка. ОРУ (комплекс общеразвивающих упражнений)	2	-	2
3.	Партерная разминка	2	-	2
4.	Специальные упражнения на растяжку	4	-	4
5.	Базовые элементы акробатики	4	-	4
6.	Комбинации и связки, состоящие из базовых акробатических элементов	5	-	5
7.	Изучение элемента «быстрый переворот», «фляк», «фрондат», выполнение элементов с помощью тренера и самостоятельно	5	-	5
8.	Выполнение в связке «фрондат-фляк»	5	-	5
9.	Упражнения СФП	2	-	2
10.	Упражнения ОФП	2	-	2
11.	Соревнование по акробатике	1	-	1
12.	Итоговое занятие	1	-	1
Итого:		34	1	33

Содержание программы 3 год обучения

1. Вводное занятие. Охрана труда.

Теория:

- Инструктаж по технике безопасности.
- Основы поведения на уроке.
- Цели и содержание занятий, нормативы и соревнования.

2. Беговые разминка. ОРУ.

Практика:

- Бег с высоким подниманием бедра;
- Бег с захлестыванием голени (назад и вперед);
- Приставными шагами левым и правым боком;

- Прыжки на одной ноге (левой и правой);
- Перекатный шаг с пятки на носок с прыжком;

ОРУ (комплекс общеразвивающих упражнений):

1. И.п. - о.с. (основная стойка) руки на пояс, на 1 встать на носочки, 2-опуститься на полную стопу, 3- на носочки, 4- опуститься (выполнять 8 повторений);
2. И.п. – стойка ноги врозь (на ширине плеч) руки на пояс, 1-4 круговые движения головой влево, вправо (по 4 круговых движения в каждую сторону);
3. И.п. – стойка ноги врозь руки на плечи, 1-4 круговые движения плечами вперед, назад (по 4 круговых движения вперед и назад);
4. И.п. – стойка ноги врозь руки вверх, 1-4 круговые движения руками вперед, назад (по 4 круговых движения вперед и назад);
5. И.п. – стойка ноги врозь руки на пояс, 1- наклон туловищем вперед, 2- в сторону, 3- назад, 4 – в сторону (перемещение туловища по кругу, сначала в одну сторону, далее в другую по 4 раза);
6. И.п. – стойка ноги врозь руки на пояс, 1-3- пружинистые наклоны вперед с прямыми ногами, 4 – встать в и.п. (8 повторений);
7. И.п. – упор присев, 1 - выпрямить ноги, руки остаются на полу, 2 - принять и.п., 3 - выпрямить ноги, 4 – и.п. (8 повторений).

3. Партерная разминка.

Практика:

- упражнения на растягивание связок и мышц;
- упражнения на развитие эластичности суставов;
- базовые элементы партерной разминки (шпагаты, складки, мосты и т.д.).

4. Специальные упражнения на растяжку.

Теория:

- беседа для психологической подготовки к упражнениям на растягивание;
- разъяснение конечного результата при выполнении упражнений на растягивание.

Практика:

- фиксация положения шпагат вертикально с помощью опоры;
- махи у опоры в шпагат;
- прыжки в шпагат;
- растягивание с помощью тренера.

5. Базовые элементы акробатики.

Теория:

- словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом; - разъяснение возможных ошибок и способы их устранения.

Практика:

- стойка на лопатках;
- стойка на голове у стены, на полу и с помощью тренера или партнера;
- стойка на руках у стены спиной и животом к стене;
- кувырок вперед, назад, боком;
- «черепашка»;

6. Комбинации и связки, состоящие из базовых акробатических элементов.

Теория:

- словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом; - разъяснение возможных ошибок и способы их устранения.

Практика:

- выполнение связок и комбинаций, состоящих из базовых упражнений акробатики.

7. Изучение элемента «быстрый переворот», «фляк», «рондат», выполнение элементов с помощью тренера и самостоятельно.

Теория:

- словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом;
- объяснение каждого элемента по частям наглядно на бумаге; - разъяснение возможных ошибок и способы их устранения.

Практика:

- выполнение элемента «быстрый переворот» с помощью тренера и самостоятельно;
- выполнение элемента «фляк» с помощью тренера и самостоятельно;
- выполнение элемента «рондат»;

8. Выполнение в связке «рондат-фляк».

Теория:

- словесное объяснение техники выполнения упражнений; - разъяснение возможных ошибок и способы их устранения.

Практика:

- выполнение в связке «рондат-фляк».

9. Упражнения СФП.

Теория:

- разъяснение каждого элемента: разбор по частям, технические особенности;

Практика:

- упор углом на полу;
- упор углом ноги врозь на полу;
- горизонтальный упор в группировке на полу;
- стойка на руках у стены;
- стойка на руках согнувшись у стены;
- стойка на руках прогнувшись у стены;
- стойка на одной руке у стены;
- «спичаг» (для продвинутых)

10. Упражнения ОФП.

Теория:

- технические особенности каждого упражнения; **Практика:**

Упражнения для развития силы мышц ног:

- приседания на двух ногах.
- приседания на двух ногах с грузом на плечах.
- приседания на одной ноге (в «пистолетике»).
- фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене.

Упражнения для развития силы мышц спины:

- поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).
- поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) с грузом на плечах.
- поднимание ног лежа на животе.
- одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка».

- опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы.
- то же с грузом на плечах.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:

- поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).
- поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием.
- поднимание ног лежа на спине.
- одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок».
- поднимание ног в положении виса.
- удержание позы «уголок» в положении виса.
- упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:

- отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
- упражнения с гантелями:

- 1) разведение прямых рук в стороны в медленном темпе.
- 2) поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание),
- 3) поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх),
- 4) сгибание в локтях, прижав их к туловищу.

Упражнения на выносливость:

Упражнения на общефизическую выносливость предполагают выполнение несложных циклических движений в течение максимально длительного промежутка времени. Упражнения на специфическую выносливость предполагают многократное исполнение фрагментов программы или комбинаций через малые промежутки времени или подряд. Выносливость может тренироваться целенаправленно или опосредованно, т.е. во время тренировок, имеющих целью развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.

Упражнения на развитие прыгучести:

- заскоки на скамейку
- соскоки со скамьи
- перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее
- многоскоки: с продвижением - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием; без продвижения - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов;
- упражнения со скакалкой.

11. Соревнование по акробатике.

Практика:

- каждый учащийся выполняет на оценку комбинацию из акробатических элементов, составленную заранее индивидуально для каждого ребенка с учетом его умений и навыков.

12. Итоговое занятие.

Практика:

- подведение итогов года
- выполнение контрольных нормативов ОФП:

- учет количества повторений за 30 секунд упражнения в паре на пресс. Один лежит на гимнастическом мате на полу согнув ноги в коленях, стопы стоят на полу, второй держит ноги;
- упражнение «выпрыгивания» на месте, учет на время. Учащийся выполняет 10 выпрыгиваний на скорость;
- отжимания в упоре лежа, учет на количество раз, при условии правильного выполнения упражнения, неправильные отжимания не засчитываются.

1.4 Планируемые результаты

По окончании курса учащиеся должны знать названия базовых элементов акробатики, иметь четкое представление о технике выполнения элемента/упражнения по его названию, безошибочно выполнять базовые элементы, самостоятельно выполнять комбинации и упражнения.

1-ый год обучения:

- основные положения рук и ног;
- позы лежа на полу, стоя у стены;
- стойка на лопатках;
- стойка на голове у стены, без помощи стены;
- стойка на руках у стены лицом и спиной к стене;
- «мостик»;
- «складочка»;
- шпагат поперечный и продольный;
- перекаты и кувырки вперед и назад;
- опускание со стойки на руках в «мостик», опускание со стойки на ногах в «мостик»;
- кувырок вперед в группировке со стойки на руках.

Выполнять нормативные требования по общей физической подготовке (далее ОФП):

- «Сила пресса». Сед из положения лежа на спине, с удержанием ног, руки за голову, за 10 сек выполнить более 8 раз;
- «Сила спины». Из положения лежа на животе, сгибание туловища назад, руки за голову, за 10 сек выполнить более 10 раз;
- «Сила ног». Приседания из положения стойка ноги врозь, руки вперед, за 20 сек более 30 раз;
- «Сила рук». Отжимания в упоре лежа на коленях на полу, 20 раз; Отжимания в упоре лежа, руки на скамейке, 10 раз.

2-ой год обучения:

- кувырок назад в стойку на руках в группировке; □ кувырок вперед со стойки на руках согнувшись;
- медленные перевороты вперед и назад, боком (колесо);
- стойка на руках согнувшись и прогнувшись у стены;
- специфические силовые упражнения; 3-ий год обучения:
- «быстрые» перевороты вперед;
- соединение «3 шага – вальсет – переворот вперед (переворот боком с поворотом - «фрондат»);
- «быстрый переворот назад» - «фляк» с помощью тренера;
- кувырок вперед с «полетом» («длинный кувырок»);

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1. Условия реализации программы

Календарно учебный график на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	34
2	Количество учебных дней	34
3	Количество часов в неделю	1
4	Количество часов в год	34 часа
5	Продолжительность занятия (академический час)	45 мин
6	Начало учебного года	01.09.2023
7	Промежуточная аттестация	18 декабря 2023 по 22 декабря 2023 года.
8	Объем и срок освоения программы	34 часов, 1 год обучения
9	Режим занятий	В соответствии с расписанием
10	Каникулы зимние	30.12.2023 - 07.01.2024
11	Окончание учебного года	31.05.2023

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале МАОУ Кунарская СОШ, территории школы.
Место проведения, МАОУ Кунарская СОШ.

ОУ располагает материальной и информационной базой, обеспечивающей организацию всех видов деятельности младших и старших школьников, соответствующей санитарно - эпидемиологическим и противопожарным правилам и нормам. В области материально-технического обеспечения образовательного процесса в школе оборудован кабинет информатики: стационарный, спортивный зал, для которого приобретён новый спортивный инвентарь, обновлена и дополнена медиа – и видеотехника, обновлён и пополнен библиотечный фонд, обновлено и пополнено программно-информационное обеспечение, созданы дополнительные условия для укрепления здоровья воспитанников. После внесения адрес Муниципального автономного учреждения городского округа Богданович «Многофункциональный спортивный центр «Олимп» в лицензию спортивные секции будут проходить по адресу: 623530, Свердловская область, г. Богданович, ул. Ленина, д.5а (1 этаж, нежилое помещение №35 согласно плану БТИ) 623530, свердловская область, г. Богданович, ул. Ленина, д.5а (2 этаж, нежилое помещение №107 согласно плану БТИ)

Школа подключена к сети Интернет, имеет собственный сайт (<http://b19.uralschool.ru/>). Все помещения обеспечены комплектами оборудования для реализации внеурочной деятельности, включая расходные материалы и канцелярские принадлежности, а также мебелью, офисным оснащением и необходимым инвентарём.

№ п/п	Место проведения	Оборудование	Количество
1	Спортивный зал	Скамейки гимнастические	2
2	Спортивный зал	Маты гимнастические	8
3	Спортивный зал	Кегли	12
5	Спортивный зал	Скакалки	6
6	Спортивный зал	Свисток	1
7	Спортивный зал	Секундомер	1

Кадровое обеспечение

Образовательное учреждение укомплектовано кадрами, имеющими необходимую квалификацию для решения задач, определённых образовательной программой по дополнительному образованию образовательного учреждения, способными к инновационной профессиональной деятельности.

№/п	Ф.И.О. учителя	Должность/Предмет	Образование	Дата прохождения аттестации, категория	Курсы повышения квалификации
1	Москвин Виталий Викторович	Учитель физической культуры	Высшее	2022, высшая к.к.	Реализация предмета «физическая культура» с ФГОС ОО-28.02.2019-01.02.2019 Программа по подготовке спортивных судей главной судейской коллегии и судейских бригад физкультурных и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в том числе с лицами ОВЗ 16.10.2019 Профессиональная переподготовка Адаптивная физическая культура 29.04.2019 – 14.06.2019 Организация педагогических работников по классному

					руководству 20.08.2020 Организация правового просвещения в соответствии с основами государственной политики Российской Федерации 16.09.2020
--	--	--	--	--	---

**Образовательное учреждение укомплектовано работниками пищеблока,
вспомогательным персоналом.**

Общее количество работников, чел.	34
руководители	1
зам. руководители	2
педагогические работники	18
специалисты	1
обслуживающий персонал	12
Квалификация педагогов и специалистов ОУ, чел.	
высшая кв. кат.	5
первая кв. кат.	8
не имеют категории	-
Уровень образования педагогов и специалистов ОУ, чел.	
ВПО	17
СПО	1
из них, имеют педагогический профиль образования, чел.	17
получают высшее образование	0
Число педагогов ежегодно повышающих квалификацию, %	76
Укомплектованность квалифицированными педагогическими кадрами, %	100

- методические материалы

Реализация дополнительной общеобразовательной программы образования направлена на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией дополнительной образовательной программы, планируемыми результатами организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Создаваемая в МАОУ Кунарской СОШ информационно-образовательная среда строится в соответствии со следующей иерархией:

- единая информационно-образовательная среда страны;
- единая информационно-образовательная среда региона;
- информационно-образовательная среда образовательного учреждения;
- предметная информационно-образовательная среда;
- информационно-образовательная среда УМК;
- информационно-образовательная среда компонентов УМК;
- информационно-образовательная среда элементов УМК. Информационно-образовательная среда МАОУ Кунарской СОШ включает в себя совокупность технологических средств:

-компьютеры, ноутбуки, интерактивные доски, мультимедийные проекторы: (по мере перехода на ФГОС все кабинеты начальной школы обеспечиваются интерактивными досками или экранами, мультимедийными проекторами, компьютерами);

- базы данных; беспроводную сеть для выхода в Интернет (Wi-Fi), что предоставляет возможность использовать цифровые образовательные ресурсы в сети Интернет;
- пакет свободного программного обеспечения для образовательных учреждений Российской Федерации;
- компетентность участников образовательного процесса в решении учебно-познавательных и профессиональных задач с применением информационно-коммуникационных технологий (ИКТ);
- службы поддержки.

Безлимитный доступ в Интернет.

Учебно-методическому обеспечению образовательного процесса включают:

параметры комплектности оснащения образовательного процесса с учетом достижения целей и планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования;

параметры качества обеспечения образовательного процесса с учетом достижения целей и планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Образовательное учреждение обеспечено учебниками с электронными приложениями, являющимися их составной частью, учебно-методической литературой и материалами по дополнительной образовательной программе.

2.2 Формы аттестации / контроля и оценочные материалы

В конце года на итоговом занятии проводятся соревнования: ученики выполняют одинаковые упражнения, комбинации, составленные тренером с учетом освоенных элементов за год. Оценивание и протоколирование результатов проводится тренером, по правилам, оговоренные заранее с участниками. По окончании курса «Акробатика» на спортивном занятии всем обучающимся выдаются грамоты, по итогам соревнования ученикам, с наилучшими результатами, выдаются дипломы 1-ой, 2-ой и 3-ей степеней.

В основе образовательной программы дополнительного образования детей «Акробатика» лежат разработки общеразвивающих упражнений, комплексы упражнений ОФП и СФП, личный опыт. В рамках содержания первого раздела занимающиеся получают знания о таком виде, как акробатика. Понимают специфическую терминологию акробатических элементов такие, как «стойка на лопатках», «кувырок со стойки на руках в группировке» и т.д.

Практический материал курса художественной гимнастики изучается с применением целого ряда методов: рассказ педагога, беседы с занимающимися, наблюдение, показ упражнения, объяснение техники, методы целостного и расчленённого обучения, игровой метод.

На занятиях акробатикой в первый год обучения в основном используется игровой метод. Обширный набор простейших движений, развивающих в первую очередь осанку, координационные, скоростные, силовые качества и гибкость.

Основными средствами являются основные положения рук и ног, основные позы и базовые акробатические элементы. Физическая подготовка направлена на гармоническое развитие всех качеств. Наибольшее внимание по сравнению с остальными уделяется развитию силы, гибкости и координационных способностей. Большое значение придается воспитанию правильной осанки, исключая излишний поясничный прогиб, сутулость, косолапость. Техническая подготовка охватывает в основном раздел базовых элементов, простейших соединений. Наглядность в обучении имеет важное значение. Обучение носит в основном коллективный характер.

Методы, используемые в процессе проведения курса «Акробатика».

Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающегося.

Структурный метод - последовательное разучивание и усвоение элементов, состоящих из частей. Все элементы выполняются по частям, далее эти части соединяются и элемент выполняется слитно.

Метод усложнения обеспечивает переход от простых упражнений к более сложным.

Методы организации занятий акробатикой

Фронтальный метод помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

Групповой метод позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

Индивидуальный метод обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

Формы учета результативности каждого года обучения.

В течение 1-го года обучения курса «Акробатика» проводятся следующие формы учета результативности:

1. В конце года на итоговом занятии выполняется комбинация, состоящая из базовых элементов акробатики на оценку. Оценивается тренером по 10 бальной шкале, с целью выявления усвоена ли детьми программа за текущий учебный год. Правила и ошибки оговариваются заранее тренером перед участниками.

В течение 2-го года обучения курса «Акробатика» проводятся следующие формы учета результативности:

1. В конце года проводятся соревнования. Выполняются комбинации, состоящие из базовых элементов акробатики. Оценивание проводится по 10 бальной шкале тренером. Правила и ошибки оговариваются заранее тренером перед участниками.

2. В конце года так же проводится итоговое занятие, на котором учащиеся с тренером подводят итоги года, оговариваются приобретенные знания, умения и навыки. В качестве контроля физической подготовки учащиеся выполняют упражнения ОФП.

В течение 3-го года обучения курса «Акробатика» проводятся следующие формы учета результативности:

1. В конце года на проводятся соревнования по акробатике. Выполняются акробатические связки и комбинации, изученные за текущий год. Оценивание проводится по 10 бальной шкале тренером. Правила и ошибки оговариваются заранее тренером перед участниками.

2. В конце года так же проводится итоговое занятие, на котором учащиеся с тренером подводят итоги года, оговариваются приобретенные знания, умения и навыки. В качестве контроля физической подготовки учащиеся выполняют упражнения ОФП.

Методические рекомендации для тренировки по акробатике занимающихся детей от 7 до 12 лет, с учетом их возрастных особенностей.

Возрастные особенности	Методические рекомендации
1. Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов.	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки.

2. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен.	Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости.
3. Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких.	При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения.
4. Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем несогласованны, дети быстро устают.	Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер.
5. Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики.	Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения.
6. Велика роль подражательного и игрового рефлексов	Показ должен быть идеальным, занятие – игровым.

Список используемой литературы

http://artgym.at.ua/publ/knigi_i_zhurnaly/6

1. http://fizkult-ura.ru/physical_kachestva/57
2. http://fizkult-ura.ru/physical_kachestva/84
1. <http://www.fizkult-ura.ru/books/acrobatics>
2. <http://www.sportpressa.ru/>
3. Александров С.А. Гимнастическая терминология: Справ. по курсу "Гимнастика". – Гродно.: Кавалер, 2000.
4. Баландин Г. Урок физкультуры в современной школе. Пособие для учителя. – СПб.: Литера – 2005.
5. Винаер И. А., Горбулина, Н.М., Цыганкова О.Д. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. Учебное издание. – Москва.: Просвещение, 2011.
6. Григорьев Д. В., Степанов П.В.. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя. - Москва.: Просвещение, 2011.
7. Колодницкий Г.А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: метод. пособие. – Москва.: Дрофа, 2003.
8. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. - Москва.: ВЛАДОС, 2003.
9. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник. - Москва.: Советский спорт, 2003.
10. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов н/Д: Феникс, 2002.

11. Рябчиков А.И., Фирилева Ж.Е. Словарь терминов гимнастики и основ хореографии. - СПб.: Детство – пресс, 2009.
12. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Возрастная физиология. Учебное пособие для ВУЗов. – СПб.: Олимпия, 2001.

Список рекомендуемой литературы для педагогов.

1. Гавердовский Ю.К.. Техника выполнений гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. – Москва.:Терра – спорт, 2002.
2. Колодницкий Г.А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: метод. пособие. – Москва.: Дрофа, 2003.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – Москва.: ВЛАДОС, 2003.
4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – Москва.: Советский спорт, 2003.
5. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник. - Москва.: Советский спорт, 2003.
6. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов н/Д: Феникс, 2002.
7. Рябчиков А.И., Фирилева Ж.Е. Словарь терминов гимнастики и основ хореографии. - СПб.: Детство – пресс, 2009.
8. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Возрастная физиология. Учебное пособие для ВУЗов. – СПб.: Олимпия, 2001.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - Москва.: Академия, 2000.

Список рекомендуемой литературы для родителей

1. <http://c9h13no3.ru/tempovaya-akrobatika-2/>
2. <http://sportmixspb.ru/akrobatika.html>
3. <http://www.acrobatica-russia.ru/>
4. <http://www.akrobatspb.ru/>
5. Закшевский С. Как стать сильным и гармонично развитым /Пер. с польского Шоломицкого В.В., Амбросова Е.И. - Мн.: Полымя, 1996.

Список рекомендуемой литературы для детей

1. Е.Н. Вавилова "Учите бегать, прыгать, лазать, метать".
2. Л.В. Останко Развивающая гимнастика для дошкольников. Для детей 3-6 лет.- серия: готовимся к школе – Спб, «Литера», 2006 г.
3. <https://ru.wikipedia.org/wiki/>
4. <http://www.akrobatspb.ru/>
5. <http://c9h13no3.ru/tempovaya-akrobatika-2/>
6. <http://www.youtube.com/watch?v=tG9xvnS5KlQ>
7. <http://www.acrobatica-russia.ru/>
8. Г.А. Прохорова Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет: пособие для воспитателей дошкольных учреждений, детей и их родителей: Спб, «Айрис-пресс», 2006 г.

Календарно-тематическое планирование

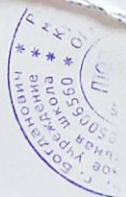
№ п/п	Дата проведения	Наименование тем и разделов	Форма занятия	Количество часов
1.		Техника безопасности по предмету	Лекция	1
2		Рондат	Учебно-тренировочное занятие	1
3		Курбет:	Учебно-тренировочное занятие	1
4		Рондат	Учебно-тренировочное занятие	1
5		Промежуточная аттестация	Наблюдение	1
6		Рондат	Учебно-тренировочное занятие	1
7		Упражнения на растяжку и гибкость	Учебно-тренировочное занятие	1
8		Колесо с места в длину	Учебно-тренировочное занятие	1
9		Колесо на месте разметке	Учебно-тренировочное занятие	1
10		Колесо на месте по разметке	Учебно-тренировочное занятие	1
11		Колесо с прыжка и с разбега	Учебно-тренировочное занятие	1
12		Колесо без рук	Учебно-тренировочное занятие	1
13		Промежуточная аттестация	Выполнение практических заданий	1
14		Упражнения на растяжку и гибкость	Учебно-тренировочное занятие	1
15		Мост из положения стоя	Учебно-тренировочное занятие	1
16		Мост из положения стоя	Учебно-тренировочное занятие	1
17		Стойка на руках	Учебно-тренировочное занятие	1
18		Темповые прыжки с разбега (со страховкой).	Наблюдение	1

19		Прыжковая комбинация: рондад-фляк	Наблюдение	1
20		Флик-фляк с места и с рондата	Наблюдение	1
21		Промежуточная аттестация	Выполнение практических заданий	1
22		Флик-фляк с места и с рондата	Наблюдение	1
23		Элементы парной акробатики	Просмотр	1
24		Темповые упражнения	Просмотр	1
25		Упражнения с трамплина и с мостика	Наблюдение	1
26		Зачет по пройденному материалу за два года обучения по программе. Итоговая аттестация	зачет	1
27		Техника безопасности по предмету	Лекция	1
28		Темповые прыжки с места на фляк назад	Учебно-тренировочное занятие	1
29		Прыжковая комбинация: рондат флик-фляк	Учебно-тренировочное занятие	1
30		Флик-фляк с места и с рондата	Учебно-тренировочное занятие	1
31		Промежуточная аттестация	Зачёт	1
32		Флик-фляк с места и с рондата	Учебно-тренировочное занятие	1
33		Элементы парной акробатики	Учебно-тренировочное занятие	1
34		Темповые упражнения Курбет в темпе. Фляк назад	Учебно-тренировочное занятие	1

Прошито, пронумеровано

30 (тридцать) лист(ов)

Директор школы *Асочакова* Е.А. Асочакова



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067672

Владелец Асочакова Елена Александровна

Действителен с 10.03.2023 по 09.03.2024