

Российская Федерация  
Калининградская область  
Администрация МО «Светловский городской округ»  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
муниципального образования «Светловский городской округ»  
«Детская школа искусств г.Светлого»  
(МАУ ДО МО «СГО» «ДШИ г. Светлого»)

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
Протокол № 2  
« 11 » июни 2019г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО МО «СГО»  
«Детская школа искусств г. Светлого»  
Ю.Б. Решетникова  
Приказ № 17 от « 30 » август 2019г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

## «Спортивная акробатика»

возраст детей: **4-17 лет**  
срок реализации программы: **3 года**

Программу составила:  
Т.Н. Капитонова,  
педагог дополнительного образования

г. Светлый  
2019 г

## *Пояснительная записка*

**Направленность (профиль) программы.** Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивная акробатика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа служит основным документом для решения задач физического воспитания и совершенствования двигательных навыков детей школьного возраста, и имеет спортивную направленность.

Занятия по спортивной акробатике призваны осуществлять физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу среди детей и подростков, направленную на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие; способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению высокого уровня спортивных результатов.

Программа рассчитана на 3 года и является основным документом при проведении занятий в спортивной секции.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (всего 144 часа в год).

Преимущественная направленность тренировочного процесса 1-3 года обучения, определяется с учетом задач, принципов и содержания работы в процессе подготовки юных акробатов.

**Актуальность данной программы** заключается в изучении юными учащимися широкого комплексного арсенала акробатических, хореографических и танцевальных элементов, для достижения высокого уровня специальной физической подготовленности на последующих этапах тренировочного процесса. Акробатика это современный вид спорта, являющийся отличным средством для оздоровления, способствует положительному эмоциональному подъему.

**Основным отличием** является включение в программу подготовки детей 6-15 лет комплексов упражнений на формирование правильной осанки. Это включение решает важный вопрос профилактики искривления позвоночника, одновременно укрепляя мышечный корсет.

**Целью** данной программы является систематизация подготовки обучающихся в группах начальной подготовки, улучшение качества тренировочного процесса, увеличение количественного состава занимающихся.

**Конкретные задачи и преимущественная направленность тренировки:**

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанья;
- обучение акробатическим упражнениям входящих в программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о спорте и физической подготовке, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, товарищества и взаимопомощи;
- воспитание и развитие познавательных потребностей и творческих способностей.

**Основной принцип** построения учебно-тренировочной работы на этапе начальной подготовки - универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося.

Обучение основывается на следующих дидактических принципах: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности.

**Принцип сознательности и активности.** Успешное формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств во многом зависит от сознательного отношения детей к занятиям. С этой целью необходимо объяснить детям важность занятий, значение упражнений, технику их выполнения; приучить детей наблюдать за выполнением упражнений сверстниками; побудить их к самонаблюдению и самоанализу, самооценке своих действий; предварительному «прочувствованию» (мысленное воспроизведение) движений; привлечь к объяснению знакомого упражнения. Принцип сознательности предусматривает воспитание у детей инициативы, самостоятельности, умения творчески решать поставленные перед ними задачи, (например, придумать самим, как соединить 2-3 акробатических элемента, придумать композицию).

Принцип сознательности тесно связан с принципом активности. Сущность принципа активности заключается в том, что дети должны большую часть времени, отведенного на занятия, выполнять различные упражнения и заинтересованно воспринимать двигательные задания.

**Принцип наглядности** заключается в том, что при обучении применяются разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительные, звуковые ориентиры.

**Принцип доступности и индивидуализации.** Программа рассчитана на три года обучения, и этот принцип реализуется с учетом возрастных особенностей и индивидуальных различий. С учетом этого определяется посильность предлагаемых детям заданий. Принцип доступности предполагает включение таких трудностей, которые могут быть успешно преодолены при мобилизации физических и моральных сил ребенка, но без нарушения оздоровительного эффекта занятий. Возможности детей с возрастом и подготовленностью увеличиваются, поэтому нужно усложнять требования, чтобы стимулировать дальнейшее развитие ребенка. В процессе обучения и воспитания следует

придерживаться правил: от известного к неизвестному, от простого к более сложному, от освоенного к неосвоенному. При переходе к более трудным заданиям соблюдается постепенность, так как функциональные возможности организма повышаются постепенно. Функциональные возможности, здоровье, физическое развитие и физическая подготовленность детей различны. Имеются также индивидуальные различия в скорости освоения движений, в характере реакции организма на физическую нагрузку. Поэтому тренировочный процесс строго индивидуализируется. При выполнении общих программных требований индивидуальный подход выражается в дифференцировании заданий, норм нагрузок и способов их регулирования, а также приемов педагогического воздействия.

**Принцип систематичности.** Функциональные и структурные изменения в организме, двигательные навыки обратимы, т. е. они претерпевают обратное развитие в случае прекращения занятий физическими упражнениями. Поэтому занятия проводятся через такой промежуток времени, чтобы эффект каждого последующего занятия наслаивался на «следы» предыдущего, закрепляя и развивая вызванные им положительные изменения. Занятия насыщены разнообразными упражнениями, такими как: бег, прыжки, танцевальные, акробатические и хореографические элементы, что способствует более эффективному совершенствованию двигательных способностей школьников.

Структура и содержание тренировочных занятий задаются в предлагаемой программе с выделением соответствующих разделов: «Знания о технике безопасности, гигиене, врачебном контроле» (информационный компонент); «Техника выполнения акробатических элементов и элементов хореографии» (операциональный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности ребенка. Раздел «Техника выполнения акробатических элементов и элементов хореографии» отражается в соответствующих способах исполнения и контроля. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, всестороннюю их физическую подготовку и укрепление здоровья. Данный раздел включает в себя жизненно-важные навыки и умения. Приобретаемые на занятиях знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, дополнительных занятиях по типу спортивного часа. Повышая, таким образом, самостоятельность и познавательную активность обучающихся, достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование их интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями.

## **Организационно-педагогические основы обучения**

Основой для написания этой части является Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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».

### **Сроки реализации программы и режим аудиторных занятий**

<i>Год обучения</i>	<i>Часов в неделю</i>	<i>Кол-во недель в году</i>	<i>Всего часов в год</i>
1	4	36	144
2	4	36	144
3	4	36	144

Образовательный курс дополнительной общеразвивающей программы «**Спортивная акробатика**» рассчитан на **три года обучения**, ориентирована на обучающихся 4-17 лет, с учетом их физического развития. Методика работы с учащимися данного возраста предполагает развитие способностей к деятельности с нарастающей степенью трудностей.

Наполняемость учебной группы: 8-10 человек.

Процесс обучения построен на чередовании теоретических, практических и самостоятельных занятий. Учебный процесс реализуется в следующих формах: личный пример, устная информация, показ, индивидуальный подход по ходу выполнения, просмотр записей соревнований, убеждение, требование, поощрение.

#### **Занятия проводятся по следующему режиму**

По 2 часа 2 раз в неделю - 144 часа в год - аудиторная нагрузка,  
28 часов – внеаудиторная, всего 172 часа.

Продолжительность одного занятия для младших школьников – 30 минут с перерывами 10 минут; для школьников среднего и старшего звена – 45 минут с перерывами 10 минут.

Система летней образовательно-оздоровительной кампании - это комплекс разноплановой деятельности, объединяет различные направления оздоровления, отдыха и воспитания детей в летний период.

**Организация каникулярного отдыха** (внеаудиторные занятия) преследует **следующие цели**: обучение отдыхающих нормам здорового образа жизни через игровую, спортивную и другие виды деятельности; воспитание у них бережного отношения к своему здоровью; организация разнообразной общественно значимой и досуговой деятельности детей; развитие коммуникативных, познавательных и личностных качеств детей; содействие развитию личности, раскрытию его творческих способностей.

#### **Основные формы работы:**

- Конкурсы (интеллектуальные, спортивные, музыкальные, изобразительного и декоративно-прикладного творчества, развлекательные)
- Викторины
- Игры-путешествия
- Подвижные игры

- Интеллектуальные игры
- Спортивные соревнования в игровой форме (общеразвивающие, эстафеты и др.)
- Экскурсии
- Акции
- Турниры
- Дидактические игры
- Тренинги
- Праздники.

***Ожидаемые результаты:***

- Приобретение навыков здорового образа жизни.
- Приобретение навыков общения в разновозрастных группах.
- Расширение кругозора детей.
- Раскрытие и развитие творческого потенциала каждого.
- Формирование и развитие личности, владеющей ключевыми компетенциями.

**Результативность обучения и формы контроля** по дополнительной общеразвивающей программе «*Спортивная акробатика*» оценивается в виде практического выполнения, наблюдения педагога, самостоятельных работ.

*Текущий контроль* осуществляется в середине учебного года в виде наблюдения педагога за правильностью практического исполнения обучающихся.

Административно-методической службой разработаны единые для Центра оценочные параметры, представляющие из себя трехуровневую шкалу оценки качеств:

- освоил полностью;
- в необходимой степени;
- на начальном этапе.

*Промежуточный контроль* проводится в конце учебного года в форме контрольных срезов ЗУН.

*Итоговая аттестация* проводится с целью выявления уровня развития способностей, соответствия стандартам дополнительной общеразвивающей программы и как один из эффективных путей повышения качества образовательного процесса. По окончании учебного курса проводится *итоговая аттестация* выпускников коллектива, т.к. позволяет всем его участникам оценить реальную результативность.

Данная дополнительная общеразвивающая программа обеспечивает развитие коммуникативной активной, саморазвивающейся личности ребенка, его индивидуальных способностей и личностных качеств. В результате прохождения программы ребенок приобретает необходимый набор знаний, умений и навыков, позволяющих в последствии применять их для практической деятельности в повседневной жизни школы.

**Предполагаемые результаты обучения**

## **Учащиеся должны**

### **Знать:**

- о технике безопасности на занятиях по спортивной акробатике;
- об истории возникновения акробатики;
- терминологию элементов;
- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма
- о технике выполнения динамических и статических упражнений
- о способах изменения направления и скорости движения
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения
- о физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования)
- о строении и физиологии человека
- о правилах соревнований
- о частях тренировочного процесса
- о гигиене, закаливании и режиме питания

### **Уметь:**

- выполнять элементы по программе обучения
- вести дневник самонаблюдения
- выполнять простейшие акробатические и хореографические элементы
- составлять простейшие композиции
- определять величину нагрузки в соответствии со стандартными режимами ее выполнения (по частоте сердечных сокращений)
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях
- составлять композиции
- оценивать выполнение элементов и композиций
- рационально распределять время тренировочного занятия
- составлять индивидуальный режим питания

### **Практически владеть:**

- хореографическими элементами
- элементами основной акробатики
- пластикой движения тела
- методами и средствами спортивной подготовки

### **Ожидаемые результаты:**

- **Первый год обучения:** владение элементами по программе обучения,

знание ТБ, истории и терминологии элементов, умение использовать дневника самонаблюдения на практике.

**-Второй год обучения:** умение использовать хореографических элементов в качестве постановочных композиций, знание динамических и статических элементов, владение основными навыками их выполнения.

**-Третий год обучения:** формирования навыков судейства, использование индивидуального режима питания в многолетней подготовки обучающихся.

В соответствии с объемом сообщаемым обучающимся знаний предполагается достаточная **материально-техническая база**. Для эффективной деятельности по программе необходимы:

1) Спортивные маты, скамейки, «шведская стенка», обручи, мячи, скакалки, перекладина, канат.

2) Технические средства обучения (магнитофон, DVD-проигрыватель, телевизор и прочие).

3) Помещение и мебель, отвечающие санитарно-гигиеническим требованиям.

**Формы подведения итогов** реализации дополнительной общеразвивающей программы объединения «**Спортивная акробатика**»:

- итоговое мероприятие.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на Отделении детского творчества на 2019 – 2020 уч.год

**1. Календарный год** включает в себя каникулярное время и делится на **учебный период** с 1 сентября по 31 мая (ведение занятий по расписанию) и **летний период** с 1 июня по 31 августа (занятия в летнем оздоровительном лагере и самостоятельная подготовка).

**2. Продолжительность учебного периода в МАУ ДО «СГО» «ДШИ г. Светлого»**

Начало учебного периода – 09 сентября 2019 года

Окончание учебного периода – 31 мая 2020 года

Продолжительность учебного периода (аудиторные занятия) – 36 недель

Каникулярный период -10 дней

**3. Продолжительность летнего периода**

Начало периода - 1 июня 2019 года

Окончание периода - 31 августа 2020 года

Продолжительность летнего периода (внеаудиторные занятия) – 13 недель

**4. Комплектование групп, методическая работа** – с 1 сентября по 08 сентября

**5. Календарь аудиторных и внеаудиторных занятий**

Год обучения	Начало учебного года	I учебный период	каникулярный период	II учебный период	Летний период			Продолжительность учебного года
					июнь	июль	август	
1	01.09.	16 недель	17-18-ая неделя	20 недель	4 недели	4 недели	5 недель	52 недели



		09.09.19-30.12.19	31.12.19-08.01.20	09.01.20-31.05.20	01.06.20-30.06.20	01.07.20-31.07.20	01.08.20-31.08.20	
2	01.09.	16 недель	17-18-ая неделя	20 недель	4 недели	4 недели	5 недель	52 недели
		09.09.19-30.12.19	31.12.19-08.01.20	09.01.20-31.05.20	01.06.20-30.06.20	01.07.20-31.07.20	01.08.20-31.08.20	
3	01.09.	16 недель	17-18-ая неделя	20 недель				36 недель
		09.09.19-30.12.19	31.12.19-08.01.20	09.01.20-31.05.20				

### **Условные обозначения:**

- ведение занятий по расписанию
- занятия в летнем оздоровительном лагере
- самостоятельная подготовка учащихся
- промежуточный контроль
- итоговый контроль
- итоговая аттестация выпускников

### **6. Регламент образовательного процесса:**

*Продолжительность учебной недели* – 6 дней с 08.00 до 20.00 часов (для учащихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 час).

*Количество учебных смен:* 2 смены

1 смена: 08.00 – 14.00 ч. 2 смена: 14.00 – 20.00 (21.00) ч.

### **7. Объем образовательной нагрузки:**

*Количество учебной нагрузки на одну группу*

1 год обучения: 4 часа в неделю, что составляет учебный период -144 ч. в год, летний период-56 часов;

2-й год – 6 часов в неделю, что составляет учебный период -216 ч. в год, летний период -84 часа;

3-й год – 6 часов в неделю, что составляет учебный период -216 ч. в год.

*Занятия проводятся* – по группам, индивидуально или всем составом объединения.

*Занятия проводятся в соответствии с расписанием,* утвержденным директором МАУ ДО «СГО» «ДШИ г. Светлого»

### **8. Режим работы учреждения в летний период (внеаудиторная нагрузка)**

В летний период занятия детей в объединении проводятся в разных видах и формах: Конкурсы (интеллектуальные, спортивные, музыкальные, изобразительного и декоративно-прикладного творчества, развлекательные), викторины, игры-путешествия, подвижные игры, интеллектуальные игры, спортивные соревнования в игровой форме (общеразвивающие, эстафеты и др.), экскурсии, акции, турниры, дидактические игры, тренинги, праздники.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-го года обучения

№ п/п	Название разделов программы	Теория	Практика	Самостоятельная подготовка	Общее кол-во часов
<b>Учебный период</b>					
1.	Подготовка к началу учебного года	8	0	0	8
2.	Техника выполнения элементов начальной акробатики	5	39	0	44
3.	Техника выполнения элементов начальной хореографии	5	15	0	20
4.	Постановка и отработка композиций, подготовка к соревнованиям	0	20	0	20
5.	Общая и специальная физическая подготовка	2	28	0	30
6.	<b>Текущий контроль ЗУН</b>	0	2	0	2
7.	Техника безопасности на занятиях	2	4	0	6
8.	Врачебный контроль, самоконтроль и гигиенические условия	2	2	0	4
9.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	0	8	0	8
10.	Итоговое занятие. Соревнования. <b>Промежуточный контроль ЗУН</b>	0	2	0	2
<b>Всего за учебный период (аудиторные занятия)</b>		<b>24</b>	<b>120</b>		<b>144</b>
<b>Летний период</b>					
	Самостоятельная подготовка	0	0	28	28
<b>Всего за каникулярный период (внеаудиторные занятия)</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	<b>28</b>
<b>ИТОГО ЗА УЧЕБНЫЙ ГОД</b>		<b>24</b>	<b>120</b>	<b>28</b>	<b>172</b>

### Содержание программы 1-го года обучения

1. Техника выполнения элементов начальной акробатики (44 часа)

Элементы акробатики:

1. перекаты вперед и назад в группировке
2. кувырок вперед в группировке
3. кувырок назад в группировке
4. кувырок, вперед согнувшись в складку
5. кувырок назад с прямых ног в группировке.
6. колесо на обе ноги

### Статика:

1. стойка на лопатках
2. стойка на голове в группировке
3. ласточка, флажок на обе ноги
4. стойка на руках у стенки
5. угол ноги вместе в группировке на стоялках

### Гибкость:

1. Зшпагата не менее чем на 1 балл
  2. мост (можно из И.П. лежа) не менее, чем на 2 балла
  3. складка ноги вместе и врозь
- 2. Техника выполнения элементов начальной хореографии (20 часов)*

1. галоп с левой и правой
2. галоп правым и левым боком
3. прыжок прогнувшись
5. прыжок с поворотом 180
6. бег с прямыми ногами
7. прыжок ножницы

*3. Постановка и отработка композиций, подготовка к соревнованиям (20 часов)*  
*«Юный акробат».* В программу входит одно упражнение, которое выполняется без музыкального сопровождения:

1. кувырок вперед в группировке,
2. стойка на лопатках (3 секунды),
3. перекат вперед - сесть,
4. флажок (3 секунды),
5. кувырок вперед с прямых ног – сесть,
6. складка (3 секунды) – лечь,
7. мост (3 секунды) – лечь,
8. перекат на живот – корзинка,
9. прыжком через упор присев – встать.

*4. Общая и специальная физическая подготовка (30 часов)*

Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости, координации с помощью специальных комплексов упражнений.

*Упражнения для развития быстроты:*

1. Махи ногами, с постепенным увеличением частоты движений в течение 5 – 10 секунд.
2. Пробег отрезков 10-15 метров в максимальном темпе.
3. Прыжки на скакалке со сменой ритма вращения скакалки.
4. «Пятнашки ногами» – игра.

*Упражнения на развитие силы:*

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на четыре счета.
2. Подтягивание на перекладине.
3. Прыжки в высоту с глубокого приседа.
4. Упражнение на развитие силы брюшного пресса.
5. Приседания.

6. Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы).

7. Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением.

8. Лазанья с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев).

9. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. 10. Подтягивание в висе стоя и лежа.

11. Отжимание, лежа с опорой на гимнастическую скамейку.

12. Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).

13. Прыжки вверх вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик.

14. Переноска партнера в парах.

15. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

*Упражнения на развитие ловкости.*

1. Прыжки с поворотами на 180 градусов и 360 градусов.

2. Прыжки в сторону.

3. Прыжки в высоту с разным положением рук.

4. Подвижные и спортивные игры.

*Упражнения на развитие гибкости.*

1. Наклоны вперед из положения, сидя с помощью и без помощи партнера.

2. Шпагат: а) поперечный б) продольный.

3. Мостик.

4. Широкие стойки на ногах.

5. Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахом ногами.

6. Наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.

7. Выпады и полушпагаты на месте.

8. “Выкруты” с гимнастической палкой, скакалкой.

9. Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.

10. Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища.

*Упражнения на развитие выносливости.*

1. Непрерывный бег.

2. Прыжки на скакалке (дозировка устанавливается с зависимости от индивидуальной подготовленности).

*Упражнения на развитие координации.*

*Подскоки и прыжки:*

1. двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении) на месте и с продвижением в разных направлениях (с осторожностью выполнять перемещения в стороны);
2. с переменной положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др. (не рекомендуется выполнять больше 4 прыжков на одной ноге подряд);
3. сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями

*Упражнения для формирования осанки.*

1. Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.
2. Виды стилизованной ходьбы под музыку.
3. Комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановки головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа.
4. Комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.
5. *Текущий контроль ЗУН (2 часа)*
6. *Техника безопасности на занятиях (6 часов)*

К спортивно-оздоровительным занятиям допускаются учащиеся в возрасте от 6 до 9 лет, прошедшие инструктаж по технике безопасности и охране здоровья, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Занимающимся, необходимо объяснить правила поведения перед началом, во время, в конце занятий, а так же требования безопасности в аварийных ситуациях.

*7. Врачебный контроль, самоконтроль и гигиенические условия (4 часа)*

Заниматься на тренировках можно только тем обучающимся, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение тренировок своих родителей. Каждый обучающийся два раза в год должен проходить обследование у терапевта, контролировать свое самочувствие на занятиях, уметь проводить пульсометрию, следить за чистотой спортивной формы.

*8. Участие в спортивно-массовых мероприятиях (8 часов)*

Для групп начальной подготовки 1 года обучения проводятся плановые тестирования по общей физической подготовке, внутрисекционные соревнования по специальной физической подготовке и городские соревнования по программе «Юный акробат».

*9. Итоговое занятие. Промежуточный контроль ЗУН (2 часа)*

*10. Летний период (28 часов).*

В летний период занятия детей в объединении проводятся в разных видах и формах: Конкурсы (интеллектуальные, спортивные, музыкальные, изобразительного и декоративно-прикладного творчества, развлекательные), викторины, игры-путешествия, подвижные игры, интеллектуальные игры, спортивные соревнования в игровой форме (общеразвивающие, эстафеты и др.), экскурсии, акции, турниры, дидактические игры, тренинги, праздники

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2-го года обучения

№ п/п	Название разделов программы	Теория	Практика	Самостоятельная подготовка	Общее кол-во часов
<b>Учебный период</b>					
1.	Техника выполнения элементов начальной акробатики	5	39	0	44
2.	Техника выполнения элементов начальной хореографии	5	15	0	20
3.	Постановка и отработка композиций, подготовка к соревнованиям	0	24	0	24
4.	Общая и специальная физическая подготовка	2	30	0	32
5.	<b>Текущий контроль ЗУН</b>	0	2	0	2
6.	Техника безопасности на занятиях	1	9	0	10
7.	Врачебный контроль, самоконтроль и гигиенические условия	2	2	0	4
8.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	0	6	0	6
9.	Итоговое занятие. Соревнования. <b>Промежуточный контроль ЗУН</b>	0	2	0	2
<b>Всего за учебный период (аудиторные занятия)</b>		<b>15</b>	<b>129</b>	<b>0</b>	<b>144</b>
<b>Летний период</b>					
10.	Самостоятельная подготовка	0	0	28	28
<b>Всего за каникулярный период (внеаудиторные занятия)</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	<b>28</b>
<b>ИТОГО ЗА УЧЕБНЫЙ ГОД</b>		<b>15</b>	<b>129</b>	<b>28</b>	<b>172</b>

### Содержание программы 2-го года обучения

*1. Техника выполнения элементов начальной акробатики (44 часа)*

Элементы акробатики:

1. кувырок вперед в группировке
2. кувырок назад в группировке
3. кувырок, вперед согнувшись в звездочку
4. кувырок назад с прямых ног в звездочку.
5. стойка-кувырок вперед и назад
6. колесо на обе ноги с шага и подскока
7. рондат с шага и подскока

8.переворот вперед на 2е ноги, на 1 ногу

9.переворот назад

10.фляк на сетке.

Статика:

1.стойка на голове через группировку и согнувшись

2.ласточка, фронтальное равновесие на обе ноги

3.стойка на руках у стены

4.угол ноги вместе и врозь на стоялках

Гибкость:

1. 3 шпагата не менее чем на 2 балла

2.мост не менее чем на 3 балла

3.складка ноги вместе и врозь

*2. Техника выполнения элементов начальной хореографии (20 часов)*

разнообразные виды передвижения - шаг (на носках, острый, перекатный, пружинный и т. п.);

бег (названия аналогичны видам ходьбы);

вращательное движение тела вокруг вертикальной оси (или продольной) - поворот;

свободный полет после отталкивания ногами - прыжок;

сохранение устойчивости тела в статическом положении - равновесие;

последовательное сгибание и разгибание в суставах - волна;

последовательное сгибание и разгибание в суставах с начальным толчковым движением - взмах;

сгибание тела - наклон;

вращательное движение тела с последовательным касанием опоры (без переворачивания через голову) - перекаты; с переворачиванием через голову - кувырок;

*3. Постановка и отработка композиций, подготовка к соревнованиям (24 часа)*

«Юный акробат». В программу соревнований входят два упражнения. Первое упражнение выполняется с музыкальным сопровождением:

1.колесо,

2.прыжок 360,

3.кувырок вперед в группировке,

4.из упора присев поворот в мост (3 секунды) – выворот в упор присев,

5.кувырок назад в группировку,

6.стойка на руках махом (1 секунда).

Второе упражнение выполняется без музыки.

1.ласточка (3 секунды),

2.кувырок на колено,

3.шпагат (3 секунды),

4.собрать ноги с поворотом на 180 на колени,

5.мост на коленях (3 секунды) – встать,

6.кувырок назад с прямых в «звездочку»,

7.стойка на голове силой, ноги прямые (3 секунды),

8. мост, стоя (3 секунды),

9. встать.

#### *4. Общая и специальная физическая подготовка (32 часов)*

Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости, координации с помощью специальных комплексов упражнений.

##### *Упражнения для развития быстроты:*

1. Махи ногами, с постепенным увеличением частоты движений в течение 5 – 10 секунд.

2. Пробег отрезков 10-15 метров в максимальном темпе.

3. Прыжки на скакалке со сменой ритма вращения скакалки.

4. «Пятнашки ногами» – игра.

##### *Упражнения на развитие силы:*

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на четыре счета.

2. Подтягивание на перекладине.

3. Прыжки в высоту с глубокого приседа.

4. Упражнение на развитие силы брюшного пресса.

5. Приседания.

6. Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы).

7. Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением.

8. Лазанья с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев).

9. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. 10.

Подтягивание в висе стоя и лежа.

11. Отжимание, лежа с опорой на гимнастическую скамейку.

12. Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).

13. Прыжки вверх вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик.

14. Переноска партнера в парах.

15. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

##### *Упражнения на развитие ловкости.*

1. Прыжки с поворотами на 180 градусов и 360 градусов.

2. Прыжки в сторону.

3. Прыжки в высоту с разным положением рук.

4. Подвижные и спортивные игры.

##### *Упражнения на развитие гибкости.*

1. Наклоны вперед из положения, сидя с помощью и без помощи партнера.



2. Шпагат: а) поперечный б) продольный.
3. Мостик.
4. Широкие стойки на ногах.
5. Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахом ногами.
6. Наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.
7. Выпады и полушпагаты на месте.
8. “Выкруты” с гимнастической палкой, скакалкой.
9. Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.
10. Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища.

*Упражнения на развитие выносливости.*

1. Непрерывный бег.
2. Прыжки на скакалке (дозировка устанавливается с зависимости от индивидуальной подготовленности).

*Упражнения на развитие координации.*

*Подскоки и прыжки:*

1. двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении) на месте и с продвижением в разных направлениях (с осторожностью выполнять перемещения в стороны);
2. с переменной положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др. (не рекомендуется выполнять больше 4 прыжков на одной ноге подряд);
3. сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями

*Упражнения для формирования осанки.*

1. Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.
2. Виды стилизованной ходьбы под музыку.
3. Комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановки головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа.
4. Комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.
5. *Текущий контроль ЗУН (2 часа)*
6. *Техника безопасности на занятиях (10 часов)*

К спортивно-оздоровительным занятиям допускаются учащиеся в возрасте от 7 до 10 лет, прошедшие инструктаж по технике безопасности и охране здоровья, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Занимающимся необходимо объяснить правила поведения перед началом, во время, в конце занятий, а так же требования безопасности в аварийных ситуациях. Дополнительно проводится инструктаж по технике безопасности при возникновении пожара.

*7. Врачебный контроль, самоконтроль и гигиенические условия (4 часа)*

Заниматься на тренировках можно только тем обучающимся, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение тренировок своих родителей.

Каждый обучающийся два раза в год должен проходить обследование у терапевта, контролировать свое самочувствие на занятиях, уметь проводить пульсометрию, следить за чистотой спортивной формы.

**8. Участие в спортивно-массовых мероприятиях (6 часов)**

Для групп начальной подготовки 2 года обучения проводятся плановые тестирования по общей физической подготовке, внутрисекционные соревнования по специальной физической подготовке и городские соревнования по программе «Юный акробат».

**9. Итоговое занятие. Промежуточный контроль ЗУН (2 часа)**

**10. Летний период (28 часа)**

В летний период занятия детей в объединении проводятся в разных видах и формах: Конкурсы (интеллектуальные, спортивные, музыкальные, изобразительного и декоративно-прикладного творчества, развлекательные), викторины, игры-путешествия, подвижные игры, интеллектуальные игры, спортивные соревнования в игровой форме (общеразвивающие, эстафеты и др.), экскурсии, акции, турниры, дидактические игры, тренинги, праздники.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
3-го года обучения**

№ п/п	Название разделов программы	Теория	Практика	Самостоятельная подготовка	Общее кол-во часов
<b>Учебный период</b>					
1.	Техника выполнения элементов начальной акробатики	5	39	0	44
2.	Техника выполнения элементов начальной хореографии	5	15	0	20
3.	Постановка и отработка композиций, подготовка к соревнованиям	0	24	0	24
4.	Общая и специальная физическая подготовка	2	30	0	32
5.	<b>Текущий контроль ЗУН</b>	0	2	0	2
6.	Техника безопасности на занятиях	1	9	0	10
7.	Врачебный контроль, самоконтроль и гигиенические условия	2	2	0	4
8.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	0	6	0	6
9.	Итоговое занятие. Соревнования. <b>Промежуточный контроль ЗУН</b>	0	2	0	2
<b>Всего за учебный период (аудиторные занятия)</b>		<b>15</b>	<b>129</b>	<b>0</b>	<b>144</b>
<b>Летний период</b>					

10.	Самостоятельная подготовка	0	0	28	28
<b>Всего за каникулярный период (внеаудиторные занятия)</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	<b>28</b>
<b>ИТОГО ЗА УЧЕБНЫЙ ГОД</b>		<b>15</b>	<b>129</b>	<b>28</b>	<b>172</b>

### Содержание программы 3-го года обучения

#### 1. Техника выполнения элементов акробатики (44 часа)

##### Элементы акробатики:

- 1.переворот с разбега
- 2.рондат с разбега
- 3.фляк
- 4.рондат фляк с поддержкой
- 5.два переворота назад
- 6.ходьба на руках
- 7.поворот 360 в стойке на руках
- 8.сальто вперед на горку матов с поддержкой
- 9.сальто назад на горку матов с поддержкой

##### Статика:

- 1.стойка на голове силой
- 2.спичаг у стены
- 3.стойка на руках
- 4.крокодил
- 5.двойной венсон

##### Гибкость:

1. 3 шпагата
- 2.мост
- 3.складка ноги вместе и врозь

#### 2. Техника выполнения элементов хореографии(20 часов)

- Прыжки со сменой позиций ног  
Прыжки, сгибая ноги вперед  
Прыжки, сгибая ноги назад  
Толчком двумя прыжок касаясь  
Прыжок ноги врозь  
Прыжки с двух ног на одну  
Прыжки с одной ноги на две  
Прыжки с одной ноги на другую  
Прыжки малые  
Прыжки вверх – высокие  
Прыжки далеко – высокие  
Прыжок шагом  
Прыжок шагом «кольцом»  
Прыжок шагом в сторону

Прыжок шагом назад  
Прыжок касаясь  
Прыжок со сменой ног  
Перекидной прыжок

*3. Постановка и отработка композиций, подготовка к соревнованиям (24 часа)*  
*Первенство города.* В программу соревнований входят два упражнения. Каждое упражнение выполняется с музыкальным сопровождением:

- 1.кувырок с прямых ног в «звездочку» - стойка на голове
- 2.мост полушпагатом
- 3.стойка-кувырок
- 4.фронтальное равновесие
- 5.переворот вперед
- 6.кувырок назад с прямых ног в шпагат
- 7.ласточка

Второе упражнение:

- 1.прыжок «ножницы»
- 2.колесо с подскока
- 3.кувырок-прыжок прогнувшись
- 4.прыжок «козел»
- 5.рондат с шага
- 6.курбет-отскок-кувырок назад
- 7.шаг-наскок-прыжок с поворотом на 360

Продолжительность упражнения не более 1.30 мин. Элементы в композиции расставляются в последовательности, указанной в программе. За невыполнение элемента снимается 1 балл.

*4. Общая и специальная физическая подготовка (32 часов)*

Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости, координации с помощью специальных комплексов упражнений.

Вариант № 1

- 1.Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием.
- 2.Прыжки «кенгуру».
- 3.Из положения, лежа на животе - руки вверх, прогнуться.
- 4.Из положения, лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище
- 5.Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться.
- 6.Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5 кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч.
- 7.Отжимания от пола.
- 8.Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5 кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот.
- 9.Из положения, лежа на спине, руки с набивным мячом (0,5-1 кг) вытянуты вперед, быстро поднимать и опускать руки в исходное положение.

Вариант № 2

- 1.Упор присев-упор лежа- упор присев с последующим выпрыгиванием вверх.

2. Впрыгивание на гимнастическую скамейку и соскок на двух ногах (отдельно на правой и левой ноге).
3. Прыжки вверх с высоким подниманием колен.
4. Прыжки из стороны в сторону.
5. Одновременные подъемы ног и туловища из положения, лежа на животе.
6. Вращение ног в положении лежа на спине.
7. Поднимание ног в положении лежа на спине (в висе на перекладине или гимнастической стенке).
8. Отталкивания от стены двумя руками.
9. Отжимания руками от пола, ноги могут быть на гимнастической скамейке.

#### Вариант № 3

1. Прыжки в стороны с имитацией ударов справа и слева с лета.
2. Бег лицом вперед с возвращением обратно спиной вперед
3. Бег лицом вперед на 4-5 м с отбеганием назад и последующим выпрыгиванием вверх.
4. Бег приставными шагами правым-левым боком на 8-10 м.
5. Бег «лезгинка». При беге налево (направо) правая (левая) нога ставится то перед левой (правой), то позади нее.
6. Прыжки в полуприседе.
7. Одновременное поднимание ног и туловища из положения, лежа на животе.
8. Одновременное поднимание ног и туловища из положения, лежа на спине.
9. Наклон вперед с касанием руками пола и последующим быстрым прогибом назад и касанием руками пяток.

В занятиях с детьми нельзя применять только обще-подготовительные или специально-подготовительные средства, поскольку занятия не должны быть монотонными и однообразными. Именно по этой причине для воспитания физических качеств очень эффективны подвижные игры и эстафеты. Приведенные ниже подвижные игры способствуют совершенствованию всех физических качеств с преимущественной направленностью на какое - либо из них.

*5. Текущий контроль ЗУН (2 часа)*

*6. Техника безопасности на занятиях (10 часов)*

К спортивно-оздоровительным занятиям допускаются учащиеся в возрасте от 8 до 13 лет, прошедшие инструктаж по технике безопасности и охране здоровья, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Занимающимся необходимо объяснить правила поведения перед началом, во время, в конце занятий, а так же требования безопасности в аварийных ситуациях. Дополнительно проводится инструктаж по технике безопасности при возникновении пожара.

*7. Врачебный контроль, самоконтроль и гигиенические условия (4 часа)*

Заниматься на тренировках можно только тем обучающимся, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение тренировок своих родителей. Каждый обучающийся два раза в год должен проходить обследование у

терапевта, контролировать свое самочувствие на занятиях, уметь проводить пульсометрию, следить за чистотой спортивной формы.

*8. Участие в спортивно-массовых мероприятиях (6 часов)*

Для групп 3года обучения проводятся плановые тестирования по общей физической подготовке, внутрисекционные соревнования по специальной физической подготовке, и городские квалификационные соревнования по программе 3 юношеского разряда.

*9. Итоговая аттестация выпускников (2 часа).*



## Методическое обеспечение программы

*Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса.*

При проведении занятий используются такие виды деятельности как: учение, общение, творчество, игра. В качестве основополагающих, общепризнанных принципов обучения выделяют:

- 1) сознательности и активности;
- 2) наглядности;
- 3) систематичности и последовательности;
- 4) прочности;
- 5) научности;
- 6) доступности;
- 7) связи теории с практикой.

В ходе занятия педагог обеспечивает активную познавательную деятельность обучающихся, используя различные *формы ее организации: фронтальную, коллективную, индивидуальную.*

Организация работы обучающихся теснейшим образом связана с формированием и укреплением чувства коллектива. Этой цели соответствует фронтальное обучение. Фронтальная форма организации учебной деятельности обучающихся способствует установлению особенно близких отношений между педагогом и обучающимся, в ходе которой достигается общее участие в решении не только образовательных, но и воспитательных задач, взаимопомощи, формированию устойчивых познавательных интересов, позволяет использовать разнообразные методы и приемы для активизации процесса обучения. Эта форма обеспечивает привлечение к работе всех обучающихся.

Вместе с тем она не может быть универсальной, так как недостаточно учитывает уровень развития, познавательные интересы и возможности, специфические особенности каждого ребенка. Поэтому фронтальная работа на занятии сочетается с индивидуальной. Так, наряду с фронтальным изложением материала педагогом, которое применяется чаще всего для сообщения новой информации, широко используется фронтальная беседа. Постановкой вопросов (проблемных, наводящих и др.), комментариями и оценочными суждениями педагог направляет ход беседы таким образом, чтобы привлечь к участию в коллективном обсуждении отдельных обучающихся с учетом их индивидуальных особенностей. Фронтальная работа может быть организована и таким образом, что каждый выполняет задание или упражнение самостоятельно, одновременно с другими, по указанию и под руководством. Индивидуальные задания могут составлять часть общего задания, и после их выполнения все обучающийся принимают участие в обсуждении полученных результатов.

Индивидуальная форма работы характеризуется высоким уровнем самостоятельности. Ее преимущества состоят в том, что обучение в максимальной степени соответствует уровню развития, способностям и познавательным возможностям каждого ребенка. Индивидуальная форма работы наиболее целесообразна при выполнении различных упражнений и решении задач. Индивидуальная форма работы позволяет регулировать темп продвижения в



учении каждого обучающийся, сообразуясь с его подготовкой и возможностями. Успех ее определяется правильным подбором дифференцированных заданий, систематическим контролем за их выполнением, оказанием своевременной помощи в разрешении возникающих затруднений. При умелой организации индивидуальная работа формирует потребность и навыки самообразования. Наряду с фронтальной организацией работы применяется и такая коллективная форма, как групповая работа обучающихся, при которой дети делятся на несколько групп, выполняющих одинаковые или различные задания. В зависимости от этого различают единую и дифференцированную групповую работу, причем и в этом и в другом случае она тесно и неразрывно связана с фронтальной и индивидуальной работой обучающихся. Групповая работа обучающихся может применяться для решения почти всех основных дидактических проблем: решения задач и упражнений, закрепления и повторения, изучения нового материала. Как и при индивидуальном обучении, в группах организуется самостоятельная работа обучающихся, но выполнение дифференцированных групповых заданий приучает обучающихся к коллективным методам работы.

Фронтальная, групповая и индивидуальная работа обучающихся по-разному способствуют реализации образовательных и воспитательных задач. Поэтому необходимо рациональное их сочетание, обоснованный и продуманный выбор той или иной формы с учетом особенностей содержания программного материала, методов обучения, особенностей отдельных обучающихся.

*Основной вид занятий* – практический. Практические методы обучения основаны на практической деятельности обучающихся. Этими методами формируют практические умения и навыки. Основным методом являются упражнения.

*Педагогические приемы:*

- формирование взглядов (убеждение, пример, разъяснение, дискуссии);
- организация деятельности (приучение, упражнения, показ, подражание, требование);
- стимулирование и коррекции (поощрение, похвала, соревнование, оценка);
- сотрудничества, позволяющего тренеру и обучающийся быть партнерами в увлекательном процессе обучения.

*Методы проведения занятий:* на занятиях применяются словесные, наглядные и практические. Каждое занятие включает практическое выполнение задания. Теоретические сведения это объяснение нового материала и повтор пройденного.

*Организация и проведение учебного занятия включает элементы:*

- инструктаж;
- практическая работа;
- подведение итогов, анализ и оценка занятия.

Перечисленные элементы не обязательно использовать на каждом занятии, дополнительное образование позволяет быть более свободным в выборе средств обучения.

*Оценочные и методические материалы:*

задания для проведения контрольных срезов знаний, умений, навыков.

**Оценочные и методические материалы**  
**Задания для проведения контроля знаний, умений, навыков**  
**1 год обучения**

Текущий контроль.

Практика.  
Юноши.

№ п/п	НОРМАТИВЫ	ШКАЛА ОЦЕНОК
1.	Подтягивание на высокой перекладине	«5» - 5раз «4» - 3 раз «3» - 2 раз
2.	Акробатика: Переворот в сторону – кувырок вперед – кувырок назад – перекат в стойку на лопатках – перекат вперед	«5» - 9,0-10,0 «4» - 8,0-8,95 «3» - 7,0-7,95
3.	Прыжок в длину с места	«5» - 1.4 «4» - 1.3 «3» - 1.2
4.	Мост Положение рук и ног вертикально Положение рук до 45 градусов Положение рук менее 30 градусов	«5» «4» «3»
5.	Шпагаты продольные и поперечный Касание опоры бедрами Неполное касание опоры бедрами (10 см.) Касание опоры голенью	«5» «4» «3»
6.	Наклон вперед из седа ноги врозь Касание пола всеми точками тела Туловище почти касается пола плечами Туловище почти касается пола (10 см.)	«5» «4» «3»

## Девушки.

№ п/п	НОРМАТИВЫ	ШКАЛА ОЦЕНОК
1.	Отжимания	«5» - 7 раз «4» - 6 раз «3» - 5 раз
2.	Акробатика: Переворот в сторону – кувырок вперед – кувырок назад – перекат в стойку на лопатках – перекат вперед	«5» - 9,0-10,0 «4» - 8,0-8,95 «3» - 7,0-7,95
3.	Прыжок в длину с места	«5» - 1.3 «4» - 1.2 «3» - 1.1
4.	Мост Положение рук и ног вертикально Положение рук до 45 градусов Положение рук менее 30 градусов	«5» «4» «3»
5.	Шпагаты продольные и поперечный Касание опоры бедрами Неполное касание опоры бедрами (10 см.) Касание опоры голенью	«5» «4» «3»
6.	Наклон вперед из седа ноги врозь Касание пола всеми точками тела Туловище почти касается пола плечами Туловище почти касается пола (10 см.)	«5» «4» «3»

### Теория.

1. Форма одежды на занятиях по спортивной акробатике.
2. Как нужно вести себя на тренировках.
3. История возникновения акробатики.
4. Какие элементы акробатики вы знаете.
5. Назовите хореографические прыжки.
6. Как занятия по акробатике влияют на ваше здоровье.
7. Что запрещено делать на тренировке.
8. Какие элементы вы знаете для укрепления осанки.

**Промежуточный контроль.** Общая и специальная физическая подготовка.

## 2 год обучения

Текущий контроль.

Практика.

Юноши.

№ п/п	НОРМАТИВЫ	ШКАЛА ОЦЕНОК
1.	Подтягивание на высокой перекладине	«5» - 9раз «4» - 7раз «3» - 5 раз
2.	Акробатика: Стойка на руках, переворот не две ноги, рондат, «мост» (из положения стоя)	«5» - 9,0-10,0 «4» - 8,0-8,95 «3» - 7,0-7,95
3.	Прыжок в длину с места	«5» - 1.5 «4» - 1.4 «3» - 1.3
4.	Стойка на руках	«5» - 8 сек. «4» - 5 сек. «3» - 2 сек.
5.	Шпагаты продольный и поперечный Касание опоры бедрами Неполное касание опоры бедрами (10 см.) Касание опоры голенью	«5» «4» «3»
6.	Наклон вперед из седа ноги врозь Касание пола всеми точками тела Туловище почти касается пола плечами Туловище почти касается пола (10 см.)	«5» «4» «3»
7.	Уголок Ноги врозь, ноги вместе (3 сек.)	«5»- ноги прямые «4»- чуть согнуты колени «3»- ноги согнуты

## Девушки.

№ П/П	НОРМАТИВЫ	ШКАЛА ОЦЕНОК
1.	Отжимания	«5» - 15 раз «4» - 12раз «3» - 10 раз
2.	Акробатика: Стойка на руках, переворот не две ноги, рондат, «мост» (из положения стоя)	«5» - 9,0-10,0 «4» - 8,0-8,95 «3» - 7,0-7,95
3.	Прыжок в длину с места	«5» - 1.4 «4» - 1.3 «3» - 1.2
4.	Стойка на руках	«5» - 8 сек. «4» - 5 сек. «3» - 2 сек.
5.	Шпагаты продольный и поперечный Касание опоры бедрами Неполное касание опоры бедрами (10 см.) Касание опоры голенью	«5» «4» «3»
6.	Наклон вперед из седа ноги врозь Касание пола всеми точками тела Туловище почти касается пола плечами Туловище почти касается пола (10 см.)	«5» «4» «3»
7.	Уголок Ноги врозь, ноги вместе (3 сек.)	«5»- ноги прямые «4»- чуть согнуты колени «3»- ноги согнуты

## Теория.

1. Рассказать какие упражнения называют динамическими, а какие статическими.
2. Назовите акробатические упражнения динамического характера.
3. Назовите акробатические упражнения статического характера.
4. Как изменить направление движения и скорость выполнения упражнений.
5. Какие упражнения ОФП вы знаете.
6. Первые признаки утомления.
7. Что такое ЧСС и как ее измерить.
8. Как оказать первую помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

**Промежуточный контроль.** Общая и специальная физическая подготовка.

### 3 год обучения

#### Текущий контроль.

#### Практика.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	Средний	низкий	высокий	Средний	низкий
Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места (см)	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Челночный бег 30 м	5.8-5.6	6.3-5.9	6.6-6.4	6.3-6.0	6.5-5.9	6.8-6.6
Приседания за 30 сек.	30	28	25	28	25	23
Стойка на голове силой, подъем переворотом.	Прямые ноги, удержании 3 сек., встать с моста.	Слегка согнутые ноги, подъем с моста.	Ноги согнуты, не удержании 3 сек.	Прямые ноги, удержании 3 сек., встать с моста.	Слегка согнутые ноги, подъем с моста.	Ноги согнуты, не удержании 3 сек.
Наклон вперед не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцами пола

#### Теория.

1. Рассказать строение человека.
2. Какие группы мышц вы знаете.
3. Составить композицию и дать оценку при выполнении.
4. Части и длительность построения занятия.
5. Рассчитать калорийность суточного потребления пищи.

**Итоговая аттестация выпускников:** техника выполнения элементов и теоретические задания.

## Используемая литература

### *Нормативные правовые акты*

1. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
2. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
3. Конвенция ООН о правах ребёнка. // Вестник образования. - 1991 - №10, стр.11 - 39.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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».
5. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Проект межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.
7. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р.
8. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
9. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
10. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

### *Нормативные акты образовательной организации*

1. Устав МАУДО ДЮЦ «Московский».
2. Положение о порядке комплектования, приёма и отчисления детей в МАУДО ДЮЦ «Московский».
3. Правила внутреннего распорядка обучающихся в МАУДО ДЮЦ «Московский».
4. Положение об аттестации обучающихся детских творческих объединений МАУДО ДЮЦ «Московский».
5. Положение о школе раннего развития дошкольников МАУДО ДЮЦ «Московский».

### *Литература для педагога.*

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
2. Габриелян К.Г., Ермолаев Б.В. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура». – М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 122 с.
3. Дубровский В.И. Лечебная физкультура и врачебный контроль. - М.: ООО «Медицинское информационное агентство», 2006. – 598 с.
4. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. – Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010. – 144 с.
5. Ингерлейб М.Б. Анатомия физических упражнений/М.Б. Ингерлейб. – Ростов н/Д: Феникс, 2010 – 187 с.  
Кодекс оценок по спортивной акробатике. - М.:ФАР, 2008. - 64 с.
6. Морозевич, Т.А. Особенности подготовки акробатов высокой квалификации: Лекция / Бел.гос. ун-т физ. культуры. - Минск: БГУФК, 2008. - с. 10
7. Хазов А.А. Обучение технике упражнений на гимнастических снарядах и акробатических прыжков. Учебное пособие. – Рязань: РГУ им.С.А. Есенина, 2006. – 124 с.

### *Литература для обучающихся.*

1. Барташевич Ю.В. Методика обучения акробатическим упражнениям школьной программы, РИО БарГУ, 2011.