

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»)

Рассмотрено и согласовано
Методическим советом
Протокол № 2
от «13» 06 2018г.



Утверждаю
Директор МАУ ДО МО «СГО» «ДШИ г.
Светлого»
Ю.Б. Решетникова
Приказ № 47 от «10» 06 2018г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Академия акробатики»

направленность: физкультурно-спортивная

возраст детей: **4-6 лет**

срок реализации программы: **1 год**

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

г.Светлый
2018 год

Содержание

- I. Пояснительная записка
- II. Календарный учебный график
- III. Учебный план
- IV. Организационно-педагогические условия реализации программы
- V. Материально-техническое обеспечение программы
- VI. Методическое обеспечение
- VII. Список литературы

I. Пояснительная записка

Направленность программы. Дополнительная общеразвивающая программа «Академия акробатики» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность данной программы. 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.

Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом задач, принципов и содержания работы в процессе подготовки юных акробатов.

Отличительные особенности программы. Основным отличием является включение в программу подготовки детей 4-6 лет комплексов упражнений на формирование правильной осанки. Это включение решает важный вопрос профилактики искривления позвоночника, одновременно укрепляя мышечный корсет.

Новизна 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.

Адресат программы. Дополнительная общеразвивающая программа «Академия акробатики» разработана для детей в возрасте 4-6 лет.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год и является основным документом при проведении занятий в спортивной секции. Для полного освоения программы потребуется 144 часа аудиторной нагрузки, включая групповые занятия и спортивно-массовые мероприятия, 28 часов – внеаудиторной (летние занятия). Всего 172 часа.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса. Занятия проводятся в групповой форме. Наполняемость учебной группы: 8-10 человек. Набор в группы осуществляется на платной основе.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного занятия – 30 минут. Перерыв между занятиями 10 минут.

Цель программы: 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, физкультурминутками 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. 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. 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.

Предполагаемые результаты обучения

Учащиеся должны знать:

- технику безопасности на занятиях по спортивной акробатике;
- историю возникновения акробатики;
- терминологию элементов;
- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- режим дня и личной гигиены;

Учащиеся должны уметь:

- выполнять элементы по программе обучения;
- выполнять простейшие акробатические и хореографические элементы.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы объединения «*Академия акробатики*»: итоговый контроль.

Виды и периодичность контроля результативности обучения

| Вид контроля | Формы/способы контроля | Срок контроля |
|--|---|---------------------------|
| Входной | Фронтальный | Сентябрь |
| Периодический | Фронтальный, индивидуальный, групповой, комбинированный | По ходу обучения; декабрь |
| Итоговый: По окончании учебного года; программы. | Индивидуальный, групповой | Май |

Формы предъявления результатов обучения: фотоальбомы; видеохроника; заявки на участие в соревнованиях различного уровня.

II. Календарный учебный график

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).

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

III. Учебный план

| № п/п | Название разделов программы | Теория | Практика | Самостоятельная подготовка | Общее кол-во часов |
|---|--|-----------|------------|----------------------------|--------------------|
| Учебный период | | | | | |
| | Подготовка к началу учебного года | 4 | 0 | 0 | 4 |
| | Техника выполнения элементов начальной акробатики | 5 | 43 | 0 | 48 |
| | Техника выполнения элементов начальной хореографии | 5 | 15 | 0 | 20 |
| | Постановка и отработка композиций, подготовка к соревнованиям | 0 | 20 | 0 | 20 |
| | Общая и специальная физическая подготовка | 2 | 28 | 0 | 30 |
| | Текущий контроль ЗУН | 0 | 2 | 0 | 2 |
| | Техника безопасности на занятиях | 2 | 4 | 0 | 6 |
| | Врачебный контроль, самоконтроль и гигиенические условия | 2 | 2 | 0 | 4 |
| | Участие в спортивно-массовых мероприятиях | 0 | 8 | 0 | 8 |
| | Итоговое занятие. Соревнования. Промежуточный контроль ЗУН | 0 | 2 | 0 | 2 |
| Всего за учебный период (аудиторные занятия) | | 20 | 124 | | 144 |
| Летний период | | | | | |
| | Самостоятельная подготовка | 0 | 0 | 28 | 28 |
| Всего за каникулярный период (внеаудиторные занятия) | | 0 | 0 | 28 | 28 |
| ИТОГО ЗА УЧЕБНЫЙ ГОД | | 20 | 124 | 28 | 172 |

Содержание программы

1. Техника выполнения элементов начальной акробатики (48 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. 3 шпагата 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
4. прыжок с поворотом 180
5. бег с прямыми ногами
6. прыжок ножницы

3. Постановка и отработка композиций, подготовка к соревнованиям «Юный акробат». (20 часов). 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 4 до 6 лет, прошедшие инструктаж по технике безопасности и охране 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.

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

Для групп начальной подготовки 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.

IV. Организационно-педагогические условия реализации программы

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы.

V. Материально-техническое обеспечение

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.

VI. Методическое обеспечение

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса.

При проведении занятий используются такие виды деятельности как: обучение, 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 обучающиеся 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 обучающегося, соотносясь 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 обучающемуся 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.

Приложение.

Практика

Мальчики

| № 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 | «5» |
| | Касание пола всеми точками тела | «4» |
| | Туловище почти касается пола плечами | «3» |
| | Туловище почти касается пола (10 см.) | «3» |

Девочки

| № 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.

VII.Список литературы

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 МАУ ДО МО «СГО» «ДШИ г.Светлого»
2. Положение о порядке комплектования, приёма и отчисления детей в МАУ ДО МО «СГО» «ДШИ г.Светлого»
3. Правила внутреннего распорядка обучающихся МАУ ДО МО «СГО» «ДШИ г.Светлого»

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.
6. Кодекс оценок по спортивной акробатике. - М.:ФАР, 2008. - 64 с.
7. Морозевич Т.А. Особенности подготовки акробатов высокой квалификации: Лекция / Бел.гос. ун-т физ. культуры. - Минск: БГУФК, 2008. - с. 10
8. 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.

