

Муниципальное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принято и согласовано
На педагогическом совете

Протокол № 4
От «30» июня 2026 г.



Утверждено

Приказом директора
МБОУ ДО «ДЮСШ»
№ 46 от 03.07.2026
В.В. Попов

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Спортивная акробатика»

Физкультурно-спортивной направленности

Срок реализации: 3 года

Для детей от 6 лет до 17 лет

Разработчик:
Тренер-преподаватель-
Зайцева Наталия Александровна, 1КК
Инструктор-методист
Капишева Ирина Викторовна

МО Дегтярск
2026

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цели и задачи программы, планируемые результаты	5
1.2.1 Стартовый уровень (1 год обучения)	5
1.2.2 Базовый уровень (2 год обучения)	6
1.2.3 Продвинутого уровня (3 год обучения)	7
РАЗДЕЛ 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	11
2.1. Стартовый уровень – 1 год обучения	11
2.2. Базовый уровень – 2 год обучения	14
2.2. Продвинутого уровня – 3 год обучения	18
РАЗДЕЛ 3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	22
3.1. Календарный учебный график	22
3.2. Материально-техническое обеспечение.....	22
3.3. Кадровое обеспечение.....	23
3.4. Методическая часть.....	23
РАЗДЕЛ 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	24
4.1. Контрольные нормативы ОФП и СФП.....	24
4.2. Оценка теоретических знаний.....	25
4.3. Оценка метапредметных и личностных результатов	25
РАЗДЕЛ 5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.....	25
РАЗДЕЛ 6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	27
Приложение 1	28
Приложение 2	29
Приложение 3	30
Приложение 4	32

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Программа направлена на обеспечение теоретической и практической подготовки детей и подростков по спортивной акробатике.

Актуальность программы

Система дополнительного образования детей, получившая широкое развитие в нашей стране, приоритетной задачей ставит физическое развитие и духовно-нравственное воспитание обучающихся. Занятия спортивной акробатикой оказывают разностороннее воздействие на организм, 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.

Программа составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный Закон Российской Федерации от 14.07.2022 г. № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный Закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р;
5. Стратегия развития молодежной политики в РФ на период до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 17 августа 2024 г. № 2233-р (с изменениями на 31 марта 2025 года);
6. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Письмо Минобрнауки России № 09-3442 от 18.11.15 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом;
11. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. № 652н
12. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02 июня 2026 № 19 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил (СП 2.4.2.4283-26) «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

15. Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» № 582-д от 29.04.2025г. об утверждении методических рекомендаций «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» в образовательных организациях;

16. Устав МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Отличительная особенность программы

В процессе освоения программы обучающиеся знакомятся с большим перечнем упражнений – от простейших до более трудных. Для занятий не требуются сложные снаряды.

Система физического воспитания должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения, поэтому работа по программе осуществляется в трёх направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном.

Главной особенностью данной программы является формирование у обучающихся понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед по теории и методике спортивной тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия.

Адресат программы

Программа реализуется для групп Спортивно-оздоровительного этапа. В реализации программы принимают участие мальчики и девочки в возрасте от 6 лет до 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям акробатикой. Набор детей осуществляется согласно заявлению родителей, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Объем и срок освоения программы

Объем программы: 648 часов. Программа рассчитана на 3 года и включает в себя 3 модуля. Каждый модуль рассчитан 36 недель и составляет 216 часов. Период реализации модуля с 01 сентября по 31 мая.

Учебно-тематический план соответствует возрастному периоду: для детей от 6 до 17 лет. Минимальное число детей в одной группе 10, максимальное – 20. Группы формируются по возрастам 6-7, 8-12, 13-17 лет.

Режим занятий

Общее количество часов в неделю – 6 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность занятия для 6-7 лет – 30 мин, для 8-17 лет - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Уровень программы: 1-й год – стартовый уровень, 2-й год – базовый уровень, 3-й год – продвинутый уровень.

Особенности организации образовательного процесса. Программа реализуется по традиционной модели, которая представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного года обучения в одной образовательной организации.

Формы обучения: очная, индивидуальная, индивидуально-групповая.

Форма занятий: учебно-тренировочные занятия.

Форма организации обучения: работа в группах, парах, подгруппах.

Перечень форм подведения итогов: тестирование, контрольные упражнения.

1.2 Цели и задачи программы, планируемые результаты

1.2.1 Стартовый уровень (1 год обучения)

Цель: сформировать базовые представления о спортивной акробатике, развить начальные координационные способности и устойчивую мотивацию к занятиям, обеспечить безопасное освоение простейших элементов.

Задачи:

Образовательные:

- дать знания по технике безопасности и правилам поведения в зале, обучить базовым приёмам самостраховки;
- познакомить с 5–7 ключевыми терминами акробатики и их практическим применением;
- сформировать первичные двигательные навыки: группировка, перекаты, кувырки, стойка на лопатках с поддержкой;
- обучить основам взаимодействия в паре при выполнении простейших заданий (синхронность, распределение ролей).

Развивающие:

- развивать общую координацию, пространственную ориентацию и вестибулярную устойчивость через игровые и циклические упражнения;
- целенаправленно работать над гибкостью и общей выносливостью с учётом возрастных особенностей;
- формировать умение повторять движения по показу, оценивать собственные ощущения (усталость, дискомфорт) и сообщать о них тренеру;
- стимулировать творческое проявление через простые двигательные импровизации и подбор вариантов выполнения элемента.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплину, пунктуальность и аккуратность при подготовке к занятиям;
- формировать уважительное отношение к партнёру, умение договариваться и принимать общие правила работы в группе;
- прививать основы здорового образа жизни: режим дня, гигиена, значение разминки и восстановления.

Планируемые результаты:

Предметные:

- знание и соблюдение правил безопасности, владение 5–7 базовыми терминами;
- уверенное выполнение 3–5 простых элементов (кувырок вперёд/назад, перекат, группировка, стойка на лопатках с поддержкой) в стандартных условиях;
- понимание основ ЗОЖ: режим, гигиена, принципы разминки.

Метапредметные:

- способность следовать инструкции, воспроизводить движения по образцу и корректировать их по замечаниям тренера;
- умение работать в паре: согласовывать действия, оказывать минимальную помощь партнёру;

- навык самоконтроля: сообщать о самочувствии, замечать грубые ошибки в технике.

Личностные:

- устойчивый интерес к занятиям, желание совершенствовать навыки;
- ответственность за соблюдение правил безопасности и подготовку к тренировке;
- уверенность при выполнении освоенных элементов, готовность пробовать новое под контролем тренера.

1.2.2 Базовый уровень (2 год обучения)

Цель: закрепить и усложнить координационные навыки, освоить элементы средней сложности, сформировать способность к самостоятельному анализу техники и творческому составлению простых связок.

Задачи:

Образовательные:

- расширить терминологический запас до 15–20 терминов, научить использовать их при описании техники;
- освоить элементы средней сложности: колесо, рондат, переворот боком, простые поддержки и стойки в парной акробатике;
- сформировать навыки самостраховки и взаимостраховки, научить распознавать потенциально опасные ситуации;
- изучить структуру тренировочного занятия, значение разминки, заминки и восстановительных процедур.

Развивающие:

- целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, специальную гибкость и выносливость через дифференцированные комплексы упражнений;
- совершенствовать координацию и точность при выполнении связок из 3–4 элементов;
- формировать способность к самооценке: фиксировать ошибки, предлагать варианты их исправления;
- развивать творческое мышление через составление индивидуальных и парных связок из освоенных элементов.

Воспитательные:

- укреплять мотивацию к регулярным занятиям и достижению промежуточных результатов (контрольные нормативы, показательные выступления);
- воспитывать навыки сотрудничества, взаимопомощи и поддержки в коллективе;
- формировать осознанное отношение к собственному здоровью и физической подготовке, понимание связи нагрузки и восстановления.

Планируемые результаты:

Предметные:

- владение терминологией (15–20 терминов), умение объяснять технику элементов партнёру;
- уверенное выполнение комплекса из 5–7 элементов среднего уровня (колесо, рондат, переворот боком, стойки и простые поддержки) в разных условиях (на ковре, на дорожке, в паре);

- знание структуры тренировки, базовых методов самоконтроля (пульс, самочувствие, оценка усталости).

Метапредметные:

- способность самостоятельно подготовить место для тренировки, провести разминку по плану и выполнить заминку;
- умение анализировать ошибки (свои и партнёра), предлагать способы их устранения;
- готовность демонстрировать навыки в показательных выступлениях и внутришкольных соревнованиях.

Личностные:

- сформированная привычка к регулярным тренировкам и ответственность за результат;
- проявление лидерских качеств и готовности помогать менее подготовленным товарищам;
- устойчивый интерес к спортивной акробатике как средству самовыражения и физического развития.

1.2.3 Продвинутый уровень (3 год обучения)

Цель: достичь высокого уровня технической и координационной подготовки, освоить сложные элементы и связки, реализовать творческий потенциал в соревновательной и сценической деятельности, сформировать навыки наставничества.

Задачи:

Образовательные:

- освоить сложные элементы и связки (фляк, пируэты, сложные поддержки и пирамиды), довести их выполнение до автоматизма;
- углубить знания биомеханики движений, принципов технической подготовки и профилактики травматизма;
- изучить правила соревнований по спортивной акробатике, систему судейства, требования к программам и критериям оценки;
- совершенствовать навыки оказания первой помощи и действий в нештатных ситуациях на тренировках и соревнованиях.

Развивающие:

- максимально развить специальные физические качества: взрывную силу, динамическую гибкость, координацию в условиях высокой нагрузки и эмоционального напряжения;
- формировать способность к самоанализу, коррекции техники и адаптации к изменяющимся условиям (соревновательное волнение, новые партнёры, нестандартное покрытие);
- развивать креативность в создании оригинальных связок и композиций с учётом индивидуальных особенностей и стиля;
- совершенствовать коммуникативные навыки в команде: умение договариваться, распределять роли, поддерживать партнёров.

Воспитательные:

- воспитывать целеустремлённость, волю к победе и умение справляться с неудачами;
- формировать лидерские качества и готовность передавать опыт младшим спортсменам (помощь в разминке, объяснение техники, страховка);

- укреплять ценностное отношение к спорту как к сфере самореализации и здорового образа жизни, включая долгосрочное планирование спортивной карьеры.

Планируемые результаты:

Предметные:

- свободное владение профессиональной терминологией, способность объяснять технику элементов и корректировать ошибки у младших обучающихся;
- уверенное выполнение сложных элементов и связок (фляк, пируэты, поддержки, пирамиды) в соответствии с требованиями разрядных норм;
- знание правил соревнований, судейских критериев, умение оценивать выступления и формулировать конструктивные замечания.

Метапредметные:

- способность планировать индивидуальную и командную подготовку, корректировать нагрузку по самочувствию и внешним условиям;
- умение выступать на соревнованиях различного уровня, демонстрировать стабильность, артистизм и психологическую устойчивость;
- навыки наставничества: помощь младшим обучающимся в освоении базовых элементов, участие в подготовке показательных выступлений.

Личностные:

- устойчивая мотивация к совершенствованию и достижению высоких результатов;
- сформированные качества лидера, ответственного за общий результат команды;
- осознанный выбор здорового образа жизни как основы спортивной карьеры и личного благополучия.

Возрастные особенности обучающихся

Дошкольники (6 лет)

К этому периоду жизни у ребёнка накапливается достаточно большой багаж знаний, который продолжает интенсивно пополняться.

Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20-25 минут вместе со взрослым.

В дошкольном возрасте интенсивно развивается память ребенка, улучшается её устойчивость. Именно в старшем дошкольном возрасте дети лучше всего запоминают и усваивают новую информацию. Они активно впитывают в себя новые знания, а их кругозор стремительно расширяется.

В этом возрасте происходит развитие инициативности и самостоятельности ребенка в общении со взрослыми и сверстниками.

Более совершенной становится крупная моторика. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений.

Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребенком небольших по величине усилий на протяжении достаточно длительного времени).

На фоне эмоциональной зависимости от оценок взрослого у ребёнка развивается притязание на признание, выраженное в стремлении получить одобрение и похвалу, подтвердить свою значимость. К шести годам ребенок уже стремится управлять своими эмоциями, пытаться их сдерживать или скрывать от посторонних, что не всегда удается.

Младший школьный возраст (7-10 лет)

В этот период происходит дальнейшее физическое и психофизиологическое развитие

ребенка, обеспечивающее возможность систематического обучения в школе.

Ведущей в младшем школьном возрасте становится учебная деятельность. Она определяет важнейшие изменения, происходящие в развитии психики детей на данном возрастном этапе. В рамках учебной деятельности складываются психологические новообразования, характеризующие наиболее значимые достижения в развитии.

Мышление становится доминирующей функцией в младшем школьном возрасте. В процессе развития происходит переход от наглядно-образного к словесно-логическому мышлению, что позволяет обучающимся этого возраста делать первые обобщения, первые выводы, проводить первые аналогии, строить элементарные умозаключения.

Дети этого возраста могут сравнительно долго удерживать внимание, но, тем не менее, они нуждаются в частой смене движений. Длительное сохранение статического положения для них утомительно. Младший школьник может сосредоточено заниматься одним делом 10-20 минут.

Память ребенка постепенно приобретает черты произвольности, становясь сознательно регулируемой и опосредованной. Младший школьный возраст сензитивен для становления высших форм произвольного запоминания, поэтому целенаправленная развивающая работа по овладению мнемической деятельностью является в этот период наиболее эффективной.

Существенной физической особенностью младших школьников является усиленный рост мускулатуры, увеличение массы мышц и значительный прирост мышечной силы, что обусловлено высокой подвижностью младших школьников. Запас двигательных навыков детей еще не велик. Движения детей еще плохо организованы и координированы для сложных упражнений. Относительная слабость мускулатуры и гибкость костей могут привести к плохой осанке и искривлению позвоночника. Двигательный аппарат ребенка недостаточно окреп, что вызывает необходимость внимания к дозировке упражнений.

Интенсивное развитие, высокая возбудимость и подвижность младших школьников сопровождаются быстрым утомлением, что требует бережного отношения к их организму, умелого переключения с одного вида деятельности на другой. Вредные влияния могут оказывать физические перегрузки (продолжительное письмо, утомительная физическая работа).

Младший и средний подростковый возраст (10-14 лет)

Возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости. Данное новообразование самосознания становится стержневой особенностью личности. Кардинально перестраиваются сразу три системы: гормональная, кровеносная и костно-мышечная. Все это приводит к тому, что повышаются утомляемость, возбудимость, раздражительность, негативизм.

Роль ведущей в подростковом возрасте играет социально-значимая деятельность, средством реализации которой служит: учение, общение, общественно-полезный труд.

В подростковом возрасте происходит изменение характера познавательной деятельности. Подросток становится способным к более сложному аналитико-синтетическому восприятию предметов и явлений. У него формируется способность самостоятельно мыслить, рассуждать, сравнивать, делать относительно глубокие выводы и обобщения. Развивается способность к абстрактному мышлению.

Учебная деятельность характеризуется крайней неорганизованностью, импульсивностью. Подростки не умеют планировать свои действия, контролировать их, часто перескакивают с одного на другое, не завершив начатое. Быстро наступающее утомление приводит к потере работоспособности и как следствие возникает затруднение в усвоении учебного материала.

Для подросткового возраста характерно интенсивное развитие произвольной памяти, возрастание умения логически обрабатывать материал для запоминания.

Внимание становится более организованным, всё больше выступает его преднамеренный характер.

Подростки становятся восприимчивы к усвоению норм, ценностей и способов поведения, существующим в мире взрослых и в их отношениях. Именно в подростковом возрасте происходит сознательное усвоение ценностей.

Ведущим мотивом поведения подростка является стремление найти свое место среди сверстников. Появляется желание иметь свою точку зрения, всё взвесить и осмыслить, потребность в раздумьях о себе и окружающих, размышлениях о предметах и явлениях, в том числе о тех, что не даны в непосредственно-чувственном восприятии.

Старший подростковый возраст (15-17) лет.

Это период завершения физического созревания, когда организм достигает биологической зрелости.

В подростковом возрасте наблюдается сильный скачок в развитии психических процессов: памяти, мышления, воображения, восприятия, внимания. Происходит существенное развитие интеллектуальной сферы, формируются ценностно-мотивационные установки.

Физически старшие подростки готовы к большей нагрузке. Они сами уже осознают уровень своей подготовки и начинают стремиться к лучшему, тем более, если есть на кого равняться.

Подростковый возраст сензитивен для развития творческих способностей, воспитания инициативы личности и проявления творческой активности в различных областях деятельности. Благоприятная сформированная среда может способствовать активизации творческих способностей и проявлению творческой активности подростков в различных областях деятельности.

Развитие личности подростка происходит через межличностные отношения; в частности, наиболее значимой становится сфера общения со сверстниками.

Главная особенность старших подростков – открытие «Я», осознание собственной индивидуальности. На этом этапе взросления у подростков появляются цели в жизни, новые ценности. Подростки начинают задумываться о выборе профессии и о дальнейшем обучении.

РАЗДЕЛ 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Стартовый уровень – 1 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	11	11	0	Беседа по определению уровня знаний
2	Общая физическая подготовка	65	0	65	Сдача контрольных нормативов по ОФП; медицинский контроль
3	Специальная физическая подготовка	67	0	67	Сдача контрольных нормативов по СФП
4	Специальная техническая подготовка	67	0	67	Наблюдение
5	Участие в соревнованиях	2	0	2	Участие в соревнованиях, показательные выступления
6	Контрольные испытания	4	0	4	Итоговое занятие, педагогическое наблюдение
Общее количество часов		216	11	205	

Календарно-тематическое планирование

№	Название темы	Месяцы											
		9	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1	Теоретическая подготовка, в т.ч.	2	1	2	1	1	1	1	1	1	0	0	0
1.1	Правила поведения на улице и техника безопасности на занятиях гимнастикой. Вводное занятие	1											
1.2	Введение в спортивную акробатику. Базовые понятия	1											
1.3	Гигиена и режим дня юного спортсмена			1									
1.4	Рациональное питание и питьевой режим			1									
1.5	Терминология базовой акробатики.		1			1			1	1			
1.6	Термины базовой музыкально-двигательной подготовки							1					
1.7	Хореография. Базовые понятия				1		1						
2	Общая физическая подготовка	8	8	8	7	5	7	8	8	6			
3	Специальная физическая подготовка	8	9	7	8	6	7	8	8	6			
4	Техническая подготовка	8	6	7	8	6	7	9	9	7			

5	Участие в соревнованиях				2							
6	Контрольные испытания		2							2		
	Всего часов	26	26	24	26	18	22	26	26	22		
Общее количество часов		216										

Содержание учебного плана

Тема 1. Теоретическая подготовка:

1.1. Теория. Правила поведения на улице и техника безопасности на занятиях спортивной акробатикой. Вводное занятие.

Поведение на улице во время движения к месту занятия, ПДД. Правила поведения на учебно-тренировочном занятии, в спортивном зале, техника безопасности.

1.2. Теория. Введение в спортивную акробатику. Базовые понятия.

Понятие спортивной акробатики и гимнастики. Особенности проведения занятий по спортивной акробатике. Ознакомление с используемым инвентарем и правила работы с ним (маты, будо-маты, шведская стенка, перекидина, батутная дорожка, скамейка, подкидной мостик). Построение занятия для безопасного и рационального освоения материала.

1.3 Теория. Гигиена и режим дня юного спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение правильной осанки. Влияние осанки на дыхание. Рациональный распорядок дня. Важность ежедневных физических нагрузок (утренняя гимнастика, домашние самостоятельные занятия, регулярное посещение тренировок).

1.4 Теория. Рациональное питание и питьевой режим.

Питие во время тренировки и повседневной жизни. Полноценное питание ребенка-спортсмена. Полезные и необходимые продукты. Пищевая пирамида.

1.5 Теория. Терминология базовой акробатики.

Понятие «перекат»: в сторону, назад, вперед. Понятия «перекат», «кувырок», «мост», «шпагат», «переворот», «кольцо».

1.6 Теория. Термины базовой музыкально-двигательной подготовки.

Понятия «темп», «ритм», «счет», «характер музыки и движений».

1.7 Теория. Хореография. Базовые понятия.

Понятие «хореография». Краткие исторические сведения. Понятие «Классическая хореография», «Современная хореография».

Тема 2. Общая физическая подготовка

- *Практика. Строевые упражнения:* понятия «шеренга», «колонна», «строй», команды

«Стройся!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На первый и второй рассчитайся!», «На право!», «На лево!», «Отставить!»; построение в круг, шеренгу, две шеренги, в колонну, две колонны.

- *Практика. Общеразвивающие упражнения на середине без предмета:* наклоны, повороты, круговые движения головой; сгибания-разгибания, круговые движения, поднимание- опускание руками; сгибание-разгибание пальцев, круговые движения в запястьях; наклоны, повороты, круговые движения туловищем; приседания; выпады вперед и в сторону; махи ногами с малой и средней амплитудой; подъемы на носки.

- *Практика. Общеразвивающие упражнения со скакалкой:* выкрут скакалки; наклоны, повороты туловища, удерживая сложенную скакалку; вращения скакалки; перепрыгивание лежащей на полу скакалки боком и вперед-назад; перешагивание через скакалку, удерживая ее в руках; прыжки на скакалке на двух ногах с промежуточным прыжком и без; прыжки на скакалке с ноги на ногу; прыжки на одной ноге.

- *Практика. Ходьба и бег:* ходьба с носка, на носках, на пятках; ходьба на внешней и внутренней стороне стопы; ходьба с высоким подниманием колена, ходьба спиной вперед; бег в медленном и быстром темпе; бег с ускорением; бег наперегонки; бег с захлестом

голени; бег с высоким подниманием бедра; галоп.

- *Практика. Прыжковые упражнения:* запрыгивание на степ-платформу, перепрыгивание степ-платформы, прыжки на одной ноге, прыжки на двух ногах, прыжок в длину с места, выпрыгивание из приседа, прыжки с продвижением вперед.

- *Практика. Партерная гимнастика* для укрепления мышечного корсета и формирования правильной осанки: перекаты на спине в группировке, стойка на лопатках, «лодка», «самолет», «планка», «планка» боковая, «планка» на локтях, «велосипед», позы из йоги («кошка», «собака мордой вниз», «собака мордой вверх», «гора», «поза ребенка»), сгибание-разгибание и круговые движения стопой.

- *Практика. Подвижные игры:* веселые старты с мячом, скакалкой, обручем и без предмета; игры на концентрацию внимания и быстроту реакции, игры на творческую импровизацию.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

- *Практика. Развитие гибкости:* наклон-складка ноги врозь и вместе; выпад вперед и в сторону; наклоны к прямым ногам в положении стоя и сидя; «бабочка», «буква П», махи ногами вперед и в сторону; «тюлень», «лягушка», «кольцо» одной и двумя ногами; наклоны назад в положении стоя в т.ч. на коленях.

- *Практика. Развитие силы:* поднимание-опускание ног в положении лежа на спине; поднимание-опускание туловища в положении лежа на спине; сгибание-разгибание рук в положении лежа на животе, стоя на коленях; поднимание-опускание туловища в положении лежа на животе; планка на прямых и согнутых руках; выпрыгивание из приседа; приседания.

- *Практика. Развитие координационных способностей:* ходьба по скамье (лицом и спиной вперед, боком, высоко поднимая колени, смахом ногой вперед и в сторону, на полупальцах), упражнения на координационной лестнице (прыжки с одной на две ноги, перепрыгивания одной и двумя ногами, бег через перекладыны с захлестом голени и высоким подниманием бедра, спиной вперед), челночный бег 3 x 10 м, полосы препятствий включая перепрыгивания, ползание, бег со сменой направления движения, продвижения на полупальцах.

- *Практика. Развитие скоростной силы и быстроты:* бег с ускорением и наперегонки, включая эстафеты; прыжки через препятствия; запрыгивание на степ (высота до 30 см); прыжки в длину на заданное расстояние (50-80 см).

Тема 4. Специальная техническая подготовка

4.1 Практика. Спортивная акробатика:

Статические элементы, элементы на гибкость:

- упор лежа, упор присев и упор лежа сзади;
- кольцо на бедрах и ладонях;
- мост из положения лежа, из приседа, стоя наклоном назад с помощью.
- шпагат продольный, поперечный;
- равновесие с положением ноги на 90 градусов в сторону, вперед, назад;
- равновесие шпагатом при помощи рук;
- стойка на руках у опоры;

Кувырки и перекаты:

- кувырок вперед из положения стоя ноги врозь, из упора присев, выпада;
- кувырок назад через плечо и через голову;
- перекат в сторону в группировке и с разножкой;

- перекаат назад из положения стоя с помощью;
- панкейк (круговой перемах ногами через поперечный шпагат);

Прыжки:

- Прыжок группировка;
- Пируэт 360;
- Прыжок с поворотом на 180 с приземлением в продольный шпагат;

4.2 Практика. Ритмика

- Приставной шаг по всем направлениям;
- Галоп;
- Поворот переступаниями на месте и с продвижением;
- Маршевый шаг;
- Подскоки;
- Прыжки ноги врозь и вместе;
- Открытый шаг;
- Скрестный шаг

Тема 5. Участие в соревнованиях

Практика. Соревнования по ОФП проводятся в начале и конце учебного года; также в конце учебного года проводится тестирование по базовым элементам акробатики в соревновательной форме. Учащиеся выполняют следующую комбинацию:

1. Кувырок из положения стоя ноги врозь;
2. Панкейк (круговой перемах ногами через поперечный шпагат);
3. Упор лежа, упор присев;
4. Кувырок назад;
5. Переднее равновесие;
6. Переворот боком;
7. Мост из упора присев выкрутом и обратно;
8. Стойка на руках у опоры;
9. Прыжок группировка;
10. Пируэт 360;
11. Прыжок с поворотом на 180 с приземлением в продольный шпагат;
12. Кольцо лежа на бедрах.

Тема 6. Контрольные испытания – проводятся два раза в год (октябрь и май) с целью определения уровня общей и специальной физической подготовки.

2.2. Базовый уровень – 2 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	7	7	0	Беседа по определению уровня знаний
2	Общая физическая подготовка	64	0	64	Сдача контрольных нормативов по ОФП; медицинский контроль
3	Специальная физическая подготовка	68	0	68	Сдача контрольных нормативов по СФП

4	Специальная техническая подготовка	71	0	71	Наблюдение
5	Участие в соревнованиях	2	0	2	Участие в соревнованиях, показательные выступления
6	Контрольные испытания	4	0	4	Итоговое занятие, педагогическое наблюдение
Общее количество часов		216	7	209	

Календарно-тематическое планирование

№	Название темы	Месяцы											
		9	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1	Теоретическая подготовка, в т.ч:	2	1	1	1	1	1						
1.1	Вводное занятие. Понятие спортивная акробатика. Основные сведения о дисциплине.	1											
1.2	История физической культуры, гимнастики и Олимпийских игр.	1				1							
1.3	Спортивные направления гимнастики		1		1								
1.4.	Основы музыкальной грамоты			1			1						
2	Общая физическая подготовка	8	8	7	8	5	6	8	8	6			
3	Специальная физическая подготовка	8	8	8	7	6	7	9	9	6			
4	Техническая подготовка	8	7	8	8	6	8	9	9	8			
5	Участие в соревнованиях				2								
6	Контрольные испытания		2							2			
	Всего часов	26	26	24	26	18	22	26	26	22			
Общее количество часов		216											

Тема 1. Теоретическая подготовка.

1.1 Теория. Вводное занятие. Понятие спортивная акробатика. Основные сведения о дисциплине.

Порядок и содержание работы отделения. Дисциплины спортивной акробатики. Их характерные черты и особенности. Требования к программам в этих видах. Краткие сведения о Федерации спортивной акробатики России.

1.2 Теория. История физической культуры, спортивной акробатики, гимнастики и Олимпийских игр.

Гимнастика в древние времена (Древний Рим, Древняя Греция, Древняя Русь). Зарождение Олимпийских игр, краткие исторические сведения.

1.3 Теория. Спортивные направления гимнастики.

Виды гимнастики: художественная, спортивная, эстетическая акробатика, спортивная аэробика, спортивные танцы. Характеристика, особенности техники и программ. Основные

элементы.

1.4 Теория. Основы музыкальной грамоты.

Понятие ритм, темп, такт, музыкальный размер, музыкальная фраза, сильная и слабая доля, музыкальный квадрат.

2. Общая физическая подготовка.

- *Практика. Строевые упражнения:* понятия «шеренга», «колонна», «строй», «интервал»,

«дистанция», команды «Стройся!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На первый и второй (третий) рассчитайся!», «На право!», «Налево!», «Кругом!», «Отставить!»; построение в круг, шеренгу, две и более шеренги, в колонну, две и более колонны.

- *Практика. Общеразвивающие упражнения на середине без предмета:* наклоны, повороты, круговые движения головой; сгибания-разгибания, круговые движения, поднимание- опускание руками; сгибание-разгибание пальцев, круговые движения в запястьях; наклоны, повороты, круговые движения туловищем; приседания; выпады вперед и в сторону; махи ногами с малой и средней амплитудой; подъемы на носки, приседы. То же с использованием скакалки, гантелей, бодибара, обруча, мяча, а также под музыку.

- *Практика. Общеразвивающие упражнения со скакалкой:* выкрут скакалки; наклоны, повороты туловища, удерживая сложенную скакалку; вращения скакалки; перепрыгивание лежащей на полу скакалки боком и вперед-назад; прыжки на скакалке на одной и двух ногах с промежуточным прыжком и без; прыжки на скакалке с ноги на ногу; со скакалкой; прыжки с двойным вращением; скрестные прыжки; комбинации прыжков.

- *Практика. Ходьба и бег:* ходьба с носка, на носках, на пятках; ходьба на внешней и внутренней стороне стопы; ходьба выпадам; ходьба с высоким подниманием колена, ходьба спиной вперед; острый шаг; бег в медленном и быстром темпе; бег с ускорением; бег наперегонки; бег спиной вперед; бег с захлестом голени; бег с высоким подниманием бедра; галоп; бег со сменой темпа; бег в сочетании с упражнениями (приседания, отжимания, прыжки на месте, выпрыгивания).

- *Практика. Прыжковые упражнения:* запрыгивание на степ-платформу, перепрыгивание Степ-платформы, прыжки на одной ноге, прыжки на двух ногах, прыжки на прямых ногах, прыжок в длину с места, прыжок шагом, выпрыгивание из приседа, прыжки с продвижением вперед.

- *Практика. Партерная гимнастика для укрепления мышечного корсета и формирования правильной осанки:* перекаты на спине в группировке в т.ч. из приседа в присед, с выходом в стойку на лопатках в т.ч. без помощи рук, «лодка», «самолет», «качалка», «планка», «планка» боковая, «планка» на локтях, «велосипед», позы из йоги («кошка», «собака мордой вниз», «собака мордой вверх», «гора», «поза ребенка»), сгибание- разгибание и круговые движения стопой в различных положениях ног.

- *Практика. Подвижные игры:* веселые старты с мячом, скакалкой, обручем и без предмета; игры на быстроту реакции, координацию движений, творческую импровизацию.

3. Специальная физическая подготовка

- *Практика. Развитие гибкости:* шпагат продольный и поперечный, высоко амплитудные махи ногами вперед, в стороны, назад; наклоны назад из положения стоя на коленях в т.ч. с постановкой рук на пол, на ноги; «тюлень» ноги вместе, «кольцо» одной и двумя, мост на предплечьях, ходьба в мостике, мост на одной руке, ноге.

- *Практика. Развитие силы:* поднимание и опускание прямых ног в висе, группировка в висе, отжимание с руками на возвышенной опоре и на полу, подтягивание на перекладине с помощью, приседания в т.ч. на одной ноге, бурпи, поднимание-опускание туловища лежа на спине; планка, обратная планка, боковая планка, ползание без помощи ног.

- *Практика. Развитие скоростной силы, быстроты, прыгучести:* прыжки через препятствия, запрыгивание на степ (высота до 40 см), прыжки в длину на заданное

расстояние (70-110 см), прыжки на скакалке на скорость, прыжки в глубину (высота возвышенности 20см), бег с ускорением, в т.ч. наперегонки;

- *Практика. Развитие выносливости:* бег в умеренном темпе 5-6 мин., выполнение аэробных композиций в умеренном темпе 10-15 мин.

- *Практика. Развитие координационных способностей:* балансирование на платформе Босу, ходьба по бревну в сочетании с движениями руками (поднимание-опускание, круговые движения, сгибания-разгибания, хлопки, приведение-отведение), бег в сочетании с упражнениями (приседания, выпрыгивания, отжимания, переворот боком, бурпи), упражнения на координационной лестнице, прыжки на одной и двух ногах, со сменой ног, с движениями руками, под музыку, с использованием аэробных шагов (step touch, knee up, kick, lunge, jack, jog, skip), челночный бег 3 x 5 м, 3 x 10м; полосы препятствий включая бег в т.ч. со сменой направления движения, прыжки, перепрыгивания, ползание, балансирование, силовые упражнения и акробатические элементы (кувырки, переворот боком, ходьба в положении мост).

4. Специальная техническая подготовка

4.1 Практика. Спортивная акробатика

Элементы гибкости:

- шпагат продольный, поперечный;
- мост из положения лежа;
- мост выкрутом из упора присев;
- тюлень;
- кольцо на бедрах;

Гимнастические прыжки:

- прыжок группировка, в т.ч. с приземлением в шпагат;
- прыжок касаясь;
- прыжок ножницы;
- прыжок с поворотом на 180, 360 гр. В т.ч. с приземлением в шпагат;
- прыжок ноги врозь на 90, 135 гр.;
- прыжок прогнувшись;

Стойки:

- стойка на лопатках при помощи рук и без;
- стойка на кистях у опоры и с помощью;
- стойка на предплечьях у опоры и с помощью;
- стойка на груди ноги вертикально, кольцом;

4.2 Практика. Основы современного танца

- Позиции ног в танце модерн (открытые, широкие, выворотные): I, II, III, IV, V, VI.
- Позиции рук в танце модерн: I, II, III, IV, V
- Свинг руками, ногами, головой, корпусом.
- Контракт, Арка

4.3 Практика. Ритмика

- переменный шаг;
- скрестный шаг по всем направлениям;
- приставной шаг; шассе; галоп;
- высокий шаг;
- полька;
- скользящий шаг.

5. Участие в соревнованиях

Практика. Соревнования по ОФП проводятся в начале и конце учебного года; также в конце учебного года проводится тестирование по базовым элементам акробатики в соревновательной форме. Учащиеся выполняют следующую комбинацию:

1. Кувырок из положения упор присев;
2. Прыжок прогнувшись;
3. Колесо;
4. Колесо на одной руке;
5. Равновесие с захватом ноги;
6. Прыжок в группировку с приземлением в поперечный шпагат;
7. Панкейк;
8. Стойка на груди;
9. Мост с колен наклоном назад;
10. Кувырок назад через плечо/через голову;
11. Пируэт 360;
12. Прыжок касаясь.

6. *Контрольные испытания* – проводятся два раза в год с целью определения уровня общей и специальной физической подготовки. Показательное выступление на отделении для определения освоения базовых аэробных элементов.

2.2. Продвинутый уровень – 3 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	8	8	0	Беседа по определению уровня знаний
2	Общая физическая подготовка	65	0	65	Сдача контрольных нормативов по ОФП; медицинский контроль
3	Специальная физическая подготовка	65	0	65	Сдача контрольных нормативов по СФП
4	Специальная техническая подготовка	72	0	72	Наблюдение
5	Участие в соревнованиях	2	0	2	Участие в соревнованиях, показательные выступления
6	Контрольные испытания	4	0	4	Итоговое занятие, педагогическое наблюдение
Общее количество часов		216	8	208	

Календарно-тематическое планирование

№	Название темы	Месяцы											
		9	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1	Теоретическая подготовка, в т.ч.:	1	1	1	1	1	1	1	1				
1.1	Вводное занятие.	1											
1.2	Виды акробатики.		1										

1.3	Строение тела человека: скелет, мышцы, осанка. Влияние физических упражнений.			1									
1.4	Строение тела человека: дыхательная и сердечно-сосудистая система. Выносливость.				1								
1.5	Соревнования по спортивной акробатике: подготовка, правила поведения.					1							
1.6	Краткие сведения о Федерации спортивной акробатики России.						1						
1.7	Спортивная хореография.							1					
1.8	Выдающиеся спортсмены современности в гимнастике и акробатике								1				
2	Общая физическая подготовка	9	9	7	7	5	6	8	8	6			
3	Специальная физическая подготовка	8	8	7	7	6	7	8	8	6			
4	Техническая подготовка	8	6	9	9	6	8	9	9	8			
5	Участие в соревнованиях				2								
6	Контрольные испытания		2							2			
	Всего часов	26	26	24	26	18	22	26	26	22			
Общее количество часов		216											

Содержание учебного плана

1. Теоретическая подготовка:

1.1 Теория. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях, ПДД. Внешний вид спортсмена. Питание, питьевой режим, гигиена, режим дня.

1.2 Теория. Виды акробатики.

Спортивная акробатика. Воздушная акробатика. Цирковая акробатика. Акробатические танцы.

1.3 Теория. Строение тела человека: скелет, мышцы, осанка. Влияние физических упражнений.

Строение конечностей (краткие сведения), позвоночник. Мышцы конечностей, корпуса. Влияние физических упражнений на суставы и мышцы.

1.4 Теория. Строение тела человека: дыхательная и сердечно-сосудистая система.

Краткие анатомические сведения о сердце, сосудах, легких. Дыхание. Кровообращение. Влияние физических упражнений на сердце, сосуды. Развитие выносливости.

1.5 Теория. Соревнования по спортивной акробатике: подготовка, правила поведения.

Краткие сведения об организации соревнований. Значение соревнований в подготовке спортсмена. Морально-психологическая подготовка к соревнованиям. Правила поведения на выездных соревнованиях. Подготовка спортсмена к соревнованиям: питание, список необходимых вещей и мероприятий.

1.6 Теория. Краткие сведения о Федерации спортивной акробатики России.

Знакомство с Федерацией спортивной акробатики России: история, дисциплины, их характеристики, чемпионаты.

1.7 Теория. Спортивная хореография.

Дисциплины Федерации спортивной хореографии России: чир-спорт, мажорет-спорт,

воздушно-спортивная атлетика, пол-спорт. Их краткие характеристики.

1.8 Теория. Выдающиеся спортсмены современности в гимнастике и акробатике.

Художественная гимнастика, спортивная гимнастика, спортивная акробатика, акробатические танцы.

2. Общая физическая подготовка

- *Практика. Упражнения на снарядах: перекладина* – подтягивание прямым и обратным хватом, в висе поднимание ног до касания мысками перекладины; *гимнастическая скамейка* – сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ног на скамейке; запрыгивание на скамейку двумя ногами и одной ногой, прыжки через скамейку, поднимание и опускание туловища сидя на скамейке (ноги зафиксированы), поднимание и опускание туловища бедрами на скамейке (ноги зафиксированы).

- *Практика. Общеразвивающие упражнения на середине без предмета:* наклоны, повороты, круговые движения головой; сгибания-разгибания, круговые движения, поднимание-опускание руками; сгибание-разгибание пальцев, круговые движения в запястьях; наклоны, повороты, круговые движения туловищем; приседания; выпады вперед и в сторону; махи ногами с малой и средней амплитудой; подъемы на носки.

- *Практика. Общеразвивающие упражнения со скакалкой:* выкрут скакалки; наклоны, повороты туловища, удерживая сложенную скакалку; вращения скакалки; перепрыгивание лежащей на полу скакалки боком и вперед-назад; перешагивание через скакалку, удерживая ее в руках; прыжки на скакалке на двух ногах с промежуточным прыжком и без; прыжки на скакалке с ноги на ногу; прыжки на одной ноге.

- *Практика. Легкая атлетика:* бег на 30, 60, 100 м, прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту с места и разбега, чередование ходьбы и бега, семенящий бег, бег с изменением скорости.

- *Практика. Прыжковые упражнения:* запрыгивание на степ-платформу, перепрыгивание степ-платформы, прыжки на одной ноге, прыжки на двух ногах, прыжок в длину с места, выпрыгивание из приседа, прыжки с продвижением вперед.

- *Практика. Партерная гимнастика для укрепления мышечного корсета и формирования правильной осанки:* перекаты на спине в группировке, стойка на лопатках, «лодка», «самолет», «планка», «планка» боковая, «планка» на локтях, «велосипед», позы из йоги («кошка», «собака мордой вниз», «собака мордой вверх», «гора», «поза ребенка»), сгибание-разгибание и круговые движения стопой.

- *Практика. Подвижные игры:* Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки с мячом», «ловля парами» и др.

3. Специальная физическая подготовка.

- *Практика. Развитие гибкости:* мост из положения лежа, приседа, стоя; кувырки вперед из положения стоя ноги врозь, кувырки вперед из приседа. Стойка на руках у опоры, колесо.

- *Практика. Развитие силы:* в висе поднимание ног в группировку, прямых ног, удержание прямых ног на максимальной высоте; подтягивание на низкой перекладине, приседания «пистолет».

- *Практика. Развитие координационных способностей:* ходьба по бревну (лицом и спиной вперед, боком, высоко поднимая колени, с махом ногой вперед и в сторону, на полупальцах), упражнения на координационной лестнице (прыжки с одной на две ноги, перепрыгивания одной и двумя ногами, бег через перекладины с захлестом голени и высоким подниманием бедра, спиной вперед), челночный бег 3 x 5 м, полосы препятствий включая перепрыгивания, ползание, бег со сменой направления движения, продвижения на полупальцах.

- *Практика. Развитие скоростной силы и быстроты:* бег с ускорением и наперегонки, включая эстафеты; прыжки через препятствия; запрыгивание на степ (высота до

30 см); прыжки в длину на заданное расстояние (50-80 см).

Тема 4. Специальная техническая подготовка

4.1 Практика. Акробатика

Гимнастические повороты:

- тур на одной ноге на 360, 720 гр.;
- турлянь на 180, 360 гр.;

Перевороты и кувырки:

- переворот боком (колесо), в т.ч. на одной руке, на предплечьях;
- мост из стойки на руках;
- рондат
- кувырок назад через плечо и через голову;
- кувырок вперед из упора присев;
- переворот вперед на две ноги с помощью и без;

Стойки:

- на груди;
- на лопатках;
- на кистях;
- на предплечьях.

Гибкость:

- мост с колен;
- мост наклоном назад;
- кольцо на груди, телевизор;
- шпагат в минус;
- вертикальный шпагат;

Гимнастические прыжки:

- прыжок группировка с приземлением в шпагат;
- прыжок касаясь;
- прыжок с поворотом 360 с приземлением в шпагат; прыжок ножницы;

4.2 Практика. Основы современного танца

- свинги руками, ногами, головой в положениях стоя, сидя, лежа;
- перекаты базовые на полу в положении сидя, лежа на животе, лежа на спине.

4.3. Практика. Общая хореография

- поворот шене;
- открытый шаг;
- скуп;
- шаг с махом прямой и согнутой ногой;

5. Участие в соревнованиях

Практика. Соревнования по ОФП проводятся в начале и конце учебного года; также в конце учебного года проводится тестирование по базовым элементам акробатики в соревновательной форме. Учащиеся выполняют следующую комбинацию:

1. прыжок касаясь
2. кувырок назад через голову
3. прыжок группировка с поворотом на 360 градусов с приземлением в шпагат
4. перекал в шпагате на 360 градусов
5. шпагат кольцом
6. кувырок вперед из упора присев
7. упор лежа – отжимание (1 раз)
8. стойка на груди + телевизор

9. колесо + рондат
10. равновесие в затяжке
11. боковое равновесие
12. турлянь 360 градусов нога вперед
13. пируэт пассе 360
14. стойка в мост, встать
15. перекач назад
16. кольцо максимальное
17. жгут

6. *Контрольные испытания* – проводятся два раза в год (октябрь и май) с целью определения уровня общей и специальной физической подготовки.

РАЗДЕЛ 3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

3.1. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	36
2.	Количество учебных дней	108
3.	Количество учебных часов в неделю	6
4.	Количество часов	216
5.	Недель в I полугодии	18
6.	Недель во II полугодии	18
7.	Каникулы	1.06.-31.08.; 31.01.- 09.01
8.	Продолжительность учебного года	1.09. – 31.05.

3.2. Материально-техническое обеспечение

- Спортивный зал – просторное светлое помещение, отвечающее санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования (СанПиН 2.4.3648-20)
- Зеркало настенное, 12*2 м;
- «Грибок» гимнастический, 1 шт.;
- Коврик гимнастический, 20 шт.;
- Маты гимнастические, 15 шт.;
- Мостик гимнастический пружинный, 1 шт.;
- Музыкальный центр, 1 шт.;
- Палка гимнастическая, 10 шт.;
- Скамейка гимнастическая, 4 шт.;
- Скакалка, 20 шт.;
- Спортивный резиновый жгут, 20 шт.;
- Стенка гимнастическая, 4 шт.;
- Утяжелители для ног от 0.3 до 1 кг, 10 пар;
- Степы для аэробики, 8 шт.;
- Батутная дорожка 1 шт.;
- Блоки гимнастические 20 шт.;
- Гимнастический цилиндр 1 шт.;

- Станок хореографический 4 шт.

3.3.Кадровое обеспечение

В реализации программы принимает участие тренер-преподаватель, имеющий высшее педагогическое образование, прошедший повышение квалификации и имеющий установленную квалификационную категорию не ниже «первой».

3.4.Методическая часть

Реализуя принципы индивидуализации и дифференциации для каждого учащегося, подбираются соответствующие методы и методические приемы обучения и воспитания. Задачи в учебном процессе решаются только с использованием принципов педагогики сотрудничества.

Образовательные задачи в учебно-тренировочном процессе решаются при сочетании обучения двигательным действиям и развитию физических качеств с формированием у обучающихся определенных знаний о теории спортивной акробатики.

В 1 год обучения формируется общее представление об обучаемом движении, происходит первоначальное ознакомление с элементами акробатики. На 2 год обучения происходит закрепление полученных знаний в первый год обучения, на 3 год - овладение техникой выполнения базовых элементов в комбинациях под танцевальную музыку.

На всех этапах обучения от занимающихся требуется правильное выполнение движений. Поправляются ошибки, чтобы при дальнейшем повторении не образовался и не закрепился стереотип неправильного движения, который будет мешать достижению высоких результатов. Поэтому контроль над правильностью выполнения упражнений ведется непрерывно на всех этапах обучения.

Подбор упражнений по ОФП, СФП и ТП при обучении осуществляется с учетом поставленных задач, возраста и физической подготовленности.

На практике для решения методических задач тренер-преподаватель сначала называет упражнение и кратко, лаконично, понятно объясняет механизм движения, акцентируя внимание на основных элементах, после этого образцово показывает, демонстрирует это упражнение. Затем учащиеся пробуют выполнить задание, стремясь как можно точнее воспроизвести (скопировать) увиденное и мышечно зафиксировать основу движения. Далее идет работа по выявлению и исправлению ошибок. В сжатой форме последовательность обучения осуществляется по схеме: **объяснение – показ – опробование – исправление ошибок.**

Во время тренировки следует использовать небольшое количество упражнений, добавляя новые только по мере освоения предыдущих.

Тренеру-преподавателю следует планировать свою работу ежемесячно исходя из начальных данных учащихся и задач этапа подготовки.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий:

Необходимо на первом занятии четко обозначить рамки, правила поведения для учащихся и четко следить за их выполнением. В спортивном зале нельзя:

- бегать,
- забираться на гимнастические стенки и канаты,
- сидеть и висеть на хореографических станках, на подоконниках,
- разговаривать во время занятия,
- покидать спортивный зал без разрешения тренера,
- приходить в ненадлежащей спортивной форме,
- пропускать занятия по неуважительной причине,
- оскорблять других учащихся, тренера и др. персонал, драться,
- приходить на занятия с распущенными волосами,

- мешать другим учащимся заниматься.

РАЗДЕЛ 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Цель контроля в процессе тренировочного процесса – отслеживание прогресса результатов освоения программы.

При оценке предметных результатов теоретические знания и уровень спортивной подготовленности учащегося.

Для определения знаний в теоретической подготовке проводится устная беседа в конце учебного года (приложение 1). Во время беседы предлагается ответить на вопросы теоретической подготовки, по итогам беседы ставится зачет либо незачет.

В ходе тренировочного процесса применяется комплексный контроль – это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена. Комплексный контроль реализуется в ходе сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке проводятся не менее двух раз в год: в октябре (для планирования нагрузки) и в мае (по окончании учебного года с целью определения показателей ОФП и СФП) (приложение 2).

Также по окончании каждого года обучения тренер-преподаватель проводит оценку метапредметных результатов освоения программы на основе анализа работы учащегося за год и ставит баллы в оценочный лист (приложение 3).

Оценка личностных результатов освоения программы осуществляется на основе данных опросного листа, заполняемого родителем/законным представителем учащегося (приложение 4).

4.1. Контрольные нормативы ОФП и СФП

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	1-2 год обучения	3 год обучения
ОФП Скоростные качества	Челночный бег 10м х 3 Прыжки на скакалке за 30 с	не более 15 сек не менее 15	не более 15 сек не менее 20
СФП Гибкость ног	Наклон-складка (ноги вместе) на возвышенной опоре. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до опоры. При опускании рук ниже опоры показатель имеет знак «+», выше опоры «-» Шпагаты: продольный, поперечные правый и левый (проверяется наличие шпагата. В конце первого года обучения обязательно наличие одного шпагата (любого), в конце второго года обучения два шпагата (поперечный и продольный)	+	+
Гибкость спины	Мост, расстояние от кистей до пяток, сохраняя тупой угол в коленных суставах	+	+

Сила мышц брюшного пресса и бедер	Скручивание за 30 с	Не менее 10 раз	Не менее 15 раз
	Отжимание	Не менее 3 раз	Не менее 5 раз
	Прыжок в длину	Не менее 100 см	Не менее 110 см

Контрольные нормативы сдаются два раза в год: в октябре и в мае. Учащиеся должны продемонстрировать прирост показателей во всех упражнениях не менее чем на 10 % от предыдущих показателей (при условии регулярного посещения занятий).

По окончании второго года обучения учащиеся демонстрируют показательное выступление с целью определения освоения базовых акробатических элементов в комбинациях под танцевальную музыку.

4.2. Оценка теоретических знаний

По окончании освоения программы обучающиеся должны знать:

1. Понятие термина «Спортивная акробатика»
2. Терминология элементов акробатики, классического танца, современного танца, хореографии
3. Историю спортивной акробатики и современных танцев, основные дисциплины в спортивной акробатике
4. Представление о Федерации спортивной акробатики России
5. Представления о ведении здорового образа жизни
6. Понятие ритм, темп, такт, музыкальный размер, музыкальная фраза, сильная и слабая доля, музыкальный квадрат
7. Правила проведения соревнований по спортивной акробатике

4.3. Оценка метапредметных и личностных результатов

По окончании каждого года обучения тренер-преподаватель проводит оценку метапредметных и результатов освоения программы на основе анализа работы учащегося за год и ставит баллы в оценочный лист (приложение 3). Оценка личностных результатов освоения программы осуществляется на основе данных опросного листа, заполняемого родителем/законным представителем учащегося (приложение 4).

РАЗДЕЛ 5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Одной из основных задач учреждений дополнительного образования детей является обеспечение необходимых условий для личностного развития. Воспитание — это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей достойной жизни достойного человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни.

На протяжении периода обучения занимающихся тренер-преподаватель решает задачу формирования личностных качеств, которые включают:

1. Патриотическое воспитание — это формирование качеств личности гражданина РФ (уважение к государственной символике РФ — флаг, гимн, герб, таким понятиям как Отечество, честь, достоинство); В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям и достижениям российского спорта;

2. Нравственное воспитание направлено на формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека. Нравственность и духовность — стержневые качества человека, которые являются предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек достойного поведения;

3. Эстетическое воспитание — привитие чувства прекрасного средствами музыки, танца, выразительного движения; формирование представления о гармоничном и эстетически правильном движении.

4. Спортивно-этическое воспитание подразумевает обучение нормам и правилам поведения с точки зрения спортивной этики (привитие понятия «честная спортивная борьба», умение выигрывать и проигрывать достойно, уважать соперников и товарищей по команде). Спортивно-этическое воспитание осуществляется непосредственно в спортивной деятельности

Общие принципы воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- использование индивидуального подхода;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности и уважения личности учащегося;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Вся деятельность тренера-преподавателя в ходе учебно-тренировочного занятия и при совместном с обучающимися проведении досуга и на соревнованиях — это и есть воспитательная работа.

Методы воспитания:

1. формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
2. формирование общественного поведения;
3. использование положительного примера в том числе личного;
4. стимулирование положительных действий (поощрение);
5. предупреждение и осуждение отрицательных действий;

Эффективность воспитательной работы зависит в первую очередь от авторитета тренера-преподавателя, который в свою очередь должен помочь обучающимся разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой. В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется.

РАЗДЕЛ 6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагогов

1. Белохвостов, Б.Н. Вольтижная акробатика / Б.Н. Белохвостов. - Москва: СИНТЕГ, 2018. - 127 с.
2. Игнашенко, А.М. Акробатика / А.М. Игнашенко. - М.: ЁЁ Медиа, 2018. - 171 с.
3. Козлов, В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика / В.В. Козлов. - М.: Владос, 2015. - 629 с.
4. Коркин, В. П. Акробатика / В.П. Коркин. - М.: ЁЁ Медиа, 2018. - 994 с.
5. Спортивная акробатика. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 238 с.
6. Хуцзюнь, Цзя История китайской акробатики / Цзя Хуцзюнь. - М.: Шанс, 2016. - 278 с.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Коркин, В. П. Гимнастика и акробатика в семье / В.П. Коркин. - М.: Полымя, 2018. - 489 с.
2. Сосина, В.Ю. Акробатика для всех / В.Ю. Сосина. - М.: Олимпийская литература, 2016. - 847 с.

Интернет-ресурсы

1. [Федерация спортивной аэробики РФ](#)
2. [Федерация спортивной аэробики Свердловской области](#)
3. [Информационный портал](#) Реализации Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»

Перечень контрольных вопросов по теории спортивной акробатики

Стартовый уровень 1 год

Знания основ и базовых понятий:

1. Что такое спортивная акробатика?
2. Какие упражнения делают спортсмены-акробаты?
3. Как называется тренер спортсмена?
4. Для чего нужны разминка перед тренировкой?
5. Назови три части тела, важные для занятий акробатикой.
6. Почему важно правильно падать?
7. Чем полезны занятия акробатикой для здоровья ребёнка?
8. Сколько минут длится одна акробатическая комбинация?
9. Кто помогает спортсмену встать, если он упал?
10. Какие качества развивает спорт?

Базовый уровень 2 год

Расширение теоретической базы и понимание принципов техники:

1. Объясни значение термина «баланс».
2. Расскажи, зачем нужно выполнять растяжку.
3. Опиши порядок выполнения кувырков вперёд и назад.
4. Зачем важна координация движений в акробатике?
5. Какой гимнастический снаряд используется чаще всего?
6. Чем отличается сальто вперед от сальто назад?
7. Можно ли заниматься акробатикой одному без партнёра?
8. Какие мышцы помогают держать равновесие?
9. Что значит выражение «акробатическое умение уверенно держаться на ногах»?
10. Какое качество развивается быстрее всего у юных спортсменов?

Продвинутый уровень 3 год

Более глубокое знание предмета и понимание тактико-технических аспектов:

1. Из каких элементов состоит акробатическая пирамида?
2. Кратко расскажи правила соревнований по спортивной акробатике.
3. Чем отличаются прыжковые элементы от балансовых?
4. Какие группы мышц участвуют в выполнении стойки на руках?
5. Расшифруй аббревиатуру ГТО («Готов к труду и обороне»).
6. Когда было создано первое международное объединение акробатов?
7. Может ли ребёнок самостоятельно составить программу тренировки?
8. Как распределяются роли в паре акробатов?
9. От чего зависит сложность акробатического элемента?
10. Приведи пример акробатического трюка высокого уровня исполнения.

Протокол сдачи контрольных нормативов за 20__ - 20__ учебный год,
отделение: «Спортивная акробатика» тренер-преподаватель Зайцева Наталия Александровна (группа ____)

№ п/п	Фамилия, имя обучающих	Год рождения	Виды упражнений ОФП, СФП							
			Скручивание за 30 сек.	Отжимание	Прыжки на скалке за 30 сек.	Челночный бег 10 мх3	Прыжок в длину	Наклон- складка	Шпагат	Мост

« ____ » _____ 20__ г.

Тренер-преподаватель _____ Зайцева Н.А.

Директор _____ Попов В.В.

**Опросный лист для анализа метапредметных результатов учащихся
отделения «Спортивная акробатика»**

Цель опроса:

Выявление уровня сформированности универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных) у обучающихся спортивной акробатики.

ФИО ребенка: _____

Возраст: _____ лет

Класс/группа: _____

Регулятивные умения

Оцените каждое утверждение по шкале от 1 (низкий уровень) до 5 (высокий уровень):

Умеет самостоятельно ставить перед собой цели и задачи тренировки.

Уровень развития: __ / 5

Способен контролировать правильность выполнения упражнений и вносить коррективы.

Уровень развития: __ / 5

Оценивает собственные достижения объективно и справедливо.

Уровень развития: __ / 5

Может планировать тренировочный процесс совместно с тренером.

Уровень развития: __ / 5

Проявляет инициативу и самостоятельность в обучении новым элементам.

Уровень развития: __ / 5

Познавательные способности

Оцените каждый пункт аналогично предыдущему разделу:

Легко воспринимает новую технику и осваивает её.

Уровень развития: __ / 5

Использует приобретённые знания для решения нестандартных ситуаций в тренировочном процессе.

Уровень развития: __ / 5

Демонстрирует способность анализировать свои ошибки и исправлять их.

Уровень развития: __ / 5

Осознанно применяет ранее изученные элементы для усложнения новых комбинаций.

Уровень развития: __ / 5

Обладает устойчивым интересом к изучению теории спорта и физической подготовки.

Уровень развития: __ / 5

Коммуникативные навыки

Отметьте своё согласие с каждым утверждением по пятибалльной шкале:

Готов помогать товарищам, поддерживает командный дух.

Уровень развития: __ / 5

Хорошо взаимодействует с партнёрами при выполнении парных элементов.

Уровень развития: __ / 5

Уважительно относится к мнению тренера и сверстников.

Уровень развития: __ / 5

Активно участвует в групповых занятиях и соревнованиях.

Уровень развития: __ / 5

Способен ясно выражать мысли и давать обратную связь другим участникам группы.

Уровень развития: __ / 5

Дополнительная информация

Есть ли трудности, мешающие развитию в акробатике? (Напишите подробно)

Какие дополнительные занятия интересны помимо основной программы?(Например: хореография, растяжка, йога, силовые упражнения)

Кто оказывает наибольшее влияние на ваше развитие в спортивном направлении?
(Родители, тренер, друзья, старший брат/сестра и др.)

Подпись тренера-преподавателя: _____

Дата заполнения: " " _____ 20 г.

**Опросный лист для анализа личностных результатов учащихся отделения
«Спортивная акробатика»**

Цель опроса:

Определение степени формирования нравственных качеств, мотивации, ценностных ориентаций и эмоционально-психологического состояния детей младшего школьного возраста, занимающихся спортивной акробатикой.

ФИО ребёнка: _____

Возраст: _____ лет

Группа/класс: _____

Продолжительность занятий: _____ месяцев

Нравственно-воспитательная сфера

Оцените утверждения по пятибалльной шкале от 1 (полностью не согласен) до 5 (полностью согласен):

Мне важно соблюдать правила поведения на тренировках и соревнованиях.

Согласие: __ / 5

Я уважаю своего тренера и прислушиваюсь к его рекомендациям.

Согласие: __ / 5

Стараюсь поддерживать порядок и чистоту в раздевалке и зале.

Согласие: __ / 5

Делаю всё возможное, чтобы достичь высоких спортивных результатов.

Согласие: __ / 5

Помогаю своим друзьям, если вижу, что им нужна помощь.

Согласие: __ / 5

Эмоционально-личностная сфера

Определите степень вашего согласия с каждой позицией:

После тренировок я чувствую себя бодрым и энергичным.

Согласие: __ / 5

Акробатика помогает мне справляться с трудностями и преодолевать страхи.

Согласие: __ / 5

Мне приятно общаться с ребятами нашей команды.

Согласие: __ / 5

Успехи в акробатике повышают мою самооценку и уверенность в себе.

Согласие: __ / 5

Занятия спортом делают меня спокойнее и менее раздражительным.

Согласие: __ / 5

Ценности и мотивация

Оцените важность каждого пункта по пятибалльной шкале (1 — неважно, 5 — очень важно):

Для меня важна победа на соревнованиях.

Важность: __ / 5

Приятно получать похвалы родителей и тренера за успехи.

Важность: __ / 5

Люблю улучшать свою физическую форму и выносливость.

Важность: __ / 5

Спорт развивает дисциплину и ответственность.

Важность: __ / 5

Хочется стать сильнее и здоровее благодаря акробатике.

Важность: __ / 5

Социально-коммуникативная адаптация

Опишите вашу позицию, выбрав одно из предложенных утверждений:

Чувствую себя уверенно среди сверстников, занимаясь акробатикой.

Часто испытываю тревогу или стеснительность на тренировках.

Иногда возникает чувство одиночества, даже находясь рядом с командой.

Отметьте нужное: _____

Самостоятельность и инициатива

Расскажите подробнее о ваших чувствах и мыслях относительно вашей роли в команде и участии в тренировках:

Что вас больше всего привлекает в занятиях акробатикой?

Хотели бы вы заниматься акробатикой дальше или попробовать другое направление?

Подпись представителя ребёнка (родитель): _____

Дата заполнения: " " _____ 20 г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807282

Владелец Попов Вячеслав Валерьевич

Действителен с 25.09.2025 по 25.09.2026