

02-07

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА №15»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «14 » августа 2011 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФЛИК-СКОК»**

Направленность: художественная
Возраст учащихся: 7-11 лет
Срок реализации: 4 года (720 часов)

Автор-составитель:
Недогода Анатолий Александрович,
педагог дополнительного образования

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ 2017

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	<i>МАУДО города Набережные Челны «Дом детского творчества №15»</i>
2.	Полное название программы	<i>Дополнительная общеразвивающая программа «Фликсок»</i>
3.	Направленность программы	<i>Художественная</i>
4.	Сведения о разработчиках ФИО, должность, категория	<i>Недогода А.А., педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории</i>
5.	Сведения о программе:	<i>4 года: 1 год обучения - 144 часа, 2 год обучения – 144 часа 3 год обучения – 216 часов 4 год обучения – 216 часов</i>
5.1.	Срок реализации	
5.2.	Возраст учащихся	<i>7-11 лет</i>
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы -принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	<i>дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая разноуровневая модульная</i>
5.4.	Цель программы	<i>Формирование физических качеств, специальных акробатических умений и развитие творческих способностей учащихся средствами циркового искусства.</i>
5.5.	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	<i>Стартовый уровень предполагает минимальную сложность предлагаемого для освоения учащимися материала. Базовый уровень предполагает освоение специализированных знаний, умение их самостоятельно применять и комбинировать при выполнении творческих заданий.</i>
6.	Формы и образовательной методы деятельности	<i>Формы: учебное, практическое занятие, занятие-презентация, самостоятельная работа, творческая работа, открытое занятие, творческая мастерская, игра – путешествие, защита проектов, экскурсия, выставка, лабораторное занятие, мастер-класс. При дистанционном обучении используются дистанционные формы: видео-занятия, материалы сайтов по данному направлению. Методы: общепедагогические, специфические, игровой, контрастный (вариативный), сенсорный.</i>
7.	Формы мониторинга результативности	<i>Занятие-зачет, тестирование, устный контроль, педагогическое наблюдение, опрос, презентация, выполнение самостоятельных, практических заданий, online опросы, online тест, зачет.</i>
8.	Результативность реализации программы	<i>По окончании курса обучения, программа усвоена: - эффективный уровень – 30%, - оптимальный уровень – 70%, Сохранность контингента – 93% Участие в конкурсах, фестивалях – 31% Наличие призеров и победителей в конкурсах: - международный уровень – 3 % - всероссийский уровень – 3 % - муниципальный уровень – 15 %</i>

9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	<i>Март 2023 год</i>
10.	Рецензенты	<p><i>Садыкова С.В. – к.п.н. доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма.</i></p> <p><i>Шереметьева С.П., заместитель директора по УВР МАУДО «Дом детского творчества №15».</i></p> <p><i>Акепсимова Е.С., педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории МАУДО «Дом детского творчества №15»</i></p>

Оглавление.

	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.	
1	Информационная карта образовательной программы	2 стр.
2	Оглавление	4 стр.
3	Рецензия внешняя	5 стр.
4	Рецензия внутренняя	6 -7стр.
5	Сертификат	8 стр.
6	Пояснительная записка	9 стр.
7	Матрица образовательной программы	17 стр.
8	Учебно-тематический план 1 год обучения	22 стр.
9	Учебно-тематический план 2 год обучения	23 стр.
10	Учебно-тематический план 3 год обучения	25 стр.
11	Учебно-тематический план 4 год обучения	26 стр.
12	Содержание программы 1 год обучения	28 стр.
13	Содержание программы 2 год обучения	34 стр.
14	Содержание программы 3 год обучения	40 стр.
15	Содержание программы 4 год обучения	49 стр.
16	Планируемые результаты освоения программы	58 стр.
	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.	
17	Организационно-педагогические условия реализации программы	59 стр.
18	Формы аттестации/контроля	60 стр.
19	Оценочные материалы к дополнительной общеразвивающей программе «Флик-скок»	60 стр.
20	Уровни усвоения программы	62 стр.
21	Требования к уровню подготовки учащихся	64 стр.
22	Список литературы	67 стр.
	Приложение 1.	
	Описание общей методики работы	70 стр.
23	Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы 1 год обучения	71 стр.
24	Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы 2 год обучения	73 стр.
24	Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы 3 год обучения	74 стр.
25	Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы 4 год обучения	75 стр.
	Приложение 2.	
	Календарный график обучения 1 год обучения	
	Календарный график обучения 2 год обучения	
	Календарный график обучения 3 год обучения	
	Календарный график обучения 4 год обучения	
	План воспитательной работы. Работа с родителями.	

Рецензия на дополнительную общеобразовательную программу художественной направленности по акробатике «Флик - скок» педагога дополнительного образования высшей квалификационной категории Недогода А.А.

Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности по акробатике «Флик - скок» соответствует требованиям. Уровень данной программы носит базовый характер деятельности.

Актуальность разработанной программы «Флик-скок» по акробатике в комплексе со специальными, адаптированными физическими упражнениями заключается в том, что она удовлетворяет потребности и интересы учащихся, формирует знания, умения, и навыки технического выполнения акробатических элементов и развивает физические качества, а так же позволяет учащимся самореализовываться в избранном жанре циркового искусства.

Недогода А.А. предусматривает решение актуальной проблемы развитие задатков и совершенствование физических качеств учащихся с помощью образовательной программы.

Внедрение в образовательный процесс авторской методики развития задатков и формирования физических качеств для детей 7-10 лет помогает решать проблему овладения техникой акробатических элементов и упражнений для групп с помощью создания комплексов адаптированных упражнений для групп с разным уровнем подготовленности учащихся. Учебные планы по годам обучения и содержание программы глубоко продуманы, также присутствует материал дистанционного обучения. Анализ программы по акробатике «Флик-скок» полностью соответствует требованиям подобного вида работ и позволяет рекомендовать ее к внедрению в систему дополнительного образования детей.

Программа составлена и соответствует «Методическим рекомендациям по проектированию дополнительных общеразвивающих программ». (направленных письмом Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №9-3242)

Кандидат педагогических наук, доцент
Кафедры теории и методики
Физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Поволжская государственная
Академия физической культуры,
Спорта и туризма»

С.В. Садыкова

Рецензия

на дополнительную общеразвивающую программу
художественной направленности «Флик-скок»
педагога дополнительного образования высшей квалификационной категории
МАУДО «Дом детского творчества №15» Недогода А.А.

Представленная на рецензию дополнительная общеразвивающая программа «Флик-скок», составителем которой является педагог дополнительного образования Недогода А.А., относится к художественной направленности и рассчитана на детей 7-10 лет. Программа разработана на 3 года обучения, составлена в соответствии с основными идеями педагогической концепции.

Основной целью программы является формирование физических качеств, специальных акробатических умений и развитие творческих способностей учащихся средствами циркового искусства. Кроме того, автор уделяет большое внимание принципам здоровьесберегающей деятельности.

Структура программы отвечает общепринятым требованиям к дополнительным общеразвивающим программам. В основе программы прослеживаются принципы от простого к сложному, доступности, наглядности, личностного подхода. Актуальность программы обусловлена разнообразными формами, методами и средствами обучения и воспитания, предполагаемые программой, позволяющие не только благотворно влиять на физическое развитие, способствовать приобретению необходимых знаний, умений и навыков, формировать нравственные и волевые качества. Автор создает четкое обоснование программы, раскрыл педагогическую целесообразность программы, определяет формы организации занятий в детском творческом коллективе.

Данная программа создает условия для развития творческих способностей для детей средствами циркового искусства, построена с учетом современных требований педагогики и психологии, обеспечивает единство воспитания и обучения. Таким образом, можно сделать вывод о том, что программа эффективна и результативна. Учитывая вышесказанное, данная программа может быть использована в дополнительном образовании.

Заместитель директора по УВР
МАУДО «Дом детского творчества №15»

С.П. Шереметьева

Рецензия

на дополнительную общеразвивающую программу художественной направленности по акробатике «Флик-скок» педагога дополнительного образования высшей квалификационной категории
МАУДО «Дом детского творчества № 15» Недогода А.А.

Цирк у всех с детства ассоциируется с веселым представлением, завораживающим зрелищем с акробатами, воздушными гимнастами, ловкими жонглерами. В образовательном процессе цирковой студии «Антре» одним из основных профилирующих предметов является акробатика. Она служит фундаментом, на котором строится множество цирковых номеров.

Актуальность разработанной образовательной программы «Флик-скок» по акробатике в комплексе со специальными, адаптированными физическими упражнениями, заключается она в том, что она удовлетворяет потребности и интересы учащихся, формирует знания, умения и навыки технического выполнения акробатических элементов и развивает физические качества, позволяет детям самореализоваться в избранном цирковом жанре. Особую остроту и значимость для подрастающего поколения в современных условиях развития общества приобретает проблема компетентности педагога, что отражено в научно-педагогических исследованиях и нормативных требованиях к профессиональной деятельности и личности педагога.

Данная программа разработана для детей 7-11 лет. Программа содержит все необходимые структурные элементы, включающие цель, задачи, актуальность, педагогическую целесообразность, новизну. Программа ориентирована на формирование ключевых компетенций учащихся. Содержание программы рассчитано на четыре года и предполагает изучение общеразвивающих, прыжково-беговых, общефизических и специально-физических упражнений, элементы статической, простой прыжковой и темповой акробатики и овладение техникой выполнения. А также приобретение специальных умений, использование акробатических элементов в различных цирковых жанрах. Обучение построено по принципу восходящей линии. Прописаны ожидаемые результаты реализации программы и способы их проверки. Предполагаемыми итогами освоения программы выступает формирование у учащихся личностных, метапредметных и предметных результатов.

Программа педагога дополнительного образования Недогода А.А. составлена и соответствует «Методическим рекомендациям по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (направленных письмом Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242).

Педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории
МАУДО «Дом детского творчества №15»

А.С. Акесимова

СЕРТИФИКАТ № 360

Настоящий сертификат соответствия программы требованиям Методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), ГБУ ДО «Республиканский центр внешкольной работы» 2022 год, выдан педагогу дополнительного образования **Недогоду Анатолию Александровичу**.

Данный сертификат дает право на реализацию дополнительной общеразвивающей программы художественной направленности «Флик-скок» МАУДО «Дом детского творчества №15» сроком до мая 2025 года.

Рецензенты:

Садыкова С.В., к.п.н. доцент Кафедры теории и методики физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Поволжская государственная Академия физической культуры, Спорта и туризма».

Шереметьева С.П., заместитель директора по УВР МАУДО «Дом детского творчества №15».

Акепсимова Е.С., педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории МАУДО города Набережные Челны «Дом детского творчества №15».

Директор
МАУДО «ДДТ № 15»

С.Н. Грачева

Заместитель директора по УВР
МАУДО «ДДТ № 15»

С.П. Шереметьева

Методист
МАУДО «ДДТ № 15»

О.Л. Бычкова



г. Набережные Челны
2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цирковое искусство привлекает детей и взрослых необычностью и оригинальностью номеров, яркостью костюмов, талантом артистов. Цирк у всех с детства ассоциируется с веселым представлением, завораживающим зрелищем, с ощущением праздника - будто попадаешь на короткое время в другой, необыкновенный мир со своими героями: озорными клоунами и воздушными гимнастами, искусными наездниками и ловкими жонглерами.

Направленность программы – художественная. Дополнительная общеразвивающая программа «Флик-скок» направлена на воспитание творческой личности. Сопровождается формированием не только знаний, умений и навыков, но и развитием творческого потенциала, способностью добывать знания собственным опытом. Развитие физических качеств в дальнейшем позволят сформировать навыки, в том числе и акробатические, позволяющие заниматься различными жанрами циркового искусства. Уровень освоения программы – базовый.

Нормативно-правовое обеспечение программы. При разработке дополнительной общеразвивающей программы основными нормативными документами являются следующие:

- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 №10;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;
- Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. (Письмо Министерства Просвещения от 31 января 2022 года №ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»);

- Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ в новой редакции МОиН РТ, ГБУДО «Республиканский центр внешкольной работы» г. Казань 2023 г.;
- Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования г. Набережные Челны «Дом детского творчества №15».

Актуальность. В образовательном процессе цирковой студии «Андре» одним из основных профилирующих предметов является акробатика. Она служит фундаментом, на котором строится множество цирковых номеров. Актуальность разработанной дополнительной общеразвивающей программы «Флик-скок» по акробатике в комплексе со специальными, адаптированными физическими упражнениями, заключается в том, что она удовлетворяет потребности и интересы учащихся, формирует знания, умения и навыки технического выполнения акробатических элементов и развивает физические качества, а также, позволяет учащимся самореализоваться в избранном жанре циркового искусства. Программа адаптирована для реализации в условиях временного ограничения занятий в очной форме и включает все необходимые инструменты электронного обучения.

Занятия акробатикой помогают формировать навыки правильного поведения в экстремальных жизненных ситуациях: умение группироваться, быстро и правильно реагировать на возникновение опасной ситуации; помогают подготовить юношеский службе в армии; формируют личностные качества, подготавливают учащихся к артистической деятельности. Занятия акробатикой оказывают разностороннее воздействие на организм: способствуют развитию всех мышц, вырабатывают физическую силу, ловкость, выносливость, моторные способности, развиваются быстроту реакции, пластическую выразительность и координацию движений, совершенствуют вестибулярный аппарат, оказывают благотворное влияние на весь организм человека в целом, придают фигуре красивую осанку; способствуют воспитанию морально-волевых качеств учащихся.

Педагогическая целесообразность. Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы «Флик-скок» заключается в том, что она обеспечивает общее гармоническое, психологическое, духовное и физическое развитие учащегося; формирование разнообразных умений и навыков, способностей и знаний в области акробатики и общей физической подготовки; воспитание у учащихся потребности в здоровом образе жизни, через реализацию общих дидактических принципов: сознательности и активности, наглядности, доступности, индивидуализации и специфических принципов: непрерывности процесса физического воспитания, системного чередования нагрузок и отдыха, постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, циклического построения занятий, возрастной адекватности направлений физического воспитания.

Использование электронных методов обучения позволяет организовать самостоятельную учебную деятельность каждого учащегося в условиях дистанционного обучения, и таким образом предоставить ему возможности для самообучения, формирования культуры учебной деятельности; создает условия, обеспечивающие возникновение собственной активности обучаемого.

Применение методики развития и формирования общих физических и акробатических качеств специальными адаптированными упражнениями позволяет успешно решать задачи физического развития и физической подготовленности учащихся любого возраста. Методика является эффективной для развития и формирования акробатических качеств и освоения техники выполнения акробатических упражнений. В основу методики положена «Методика оценки уровня развития общей физической подготовки», разработанная для акробатов и

гимнастов. Также новизной программы является использование специфических методов физического воспитания. Метод последовательного овладения составными частями целостных движений и метод расчленения используются в целях усвоения отдельных элементов упражнений или усвоения сложных элементов. Использование метода регулирования физической нагрузки позволяет изменять характер и степень воздействия упражнений на ребенка: варьировать физическую нагрузку путем изменения темпа, амплитуды движений, количества повторений.

Отличительные особенности данной программы. Программа разработана на основе: «Программы по акробатике» И. И. Федосеева (Москва, 1973г.); «Спортивная акробатика» Г.А. Печенкина (Пермь, 1999г.); программы общефизической подготовки юношей и девушек на основе цирковых жанров. «Гимнастика» В.М. Баршай (Ростов-на-Дону, 2009г.); «Теория и методика физического воспитания и спорта» Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов (Москва, 2008г.). «Обучение акробатическим упражнениям» В.Р. Бейлин, А.Ф. Зеленко, В.И. Кожевников. (Челябинск, 2006.). Программа базируется на профилирующих дисциплинах, изучаемых в Государственном Ордена Трудового Красного Знамени училище циркового и эстрадного искусства (ГУЦЭИ). Дополнительная общеразвивающая программа «Фликскок» адаптирована для реализации в дополнительном образовании.

Отличительной особенностью программы является применение дистанционных образовательных технологий при разработке комплекса методов и приемов, направленных на развитие физических способностей. В содержание программы включено проведение занятий в условиях дистанционного обучения в онлайн режиме с использованием различных платформ, сервисов и мессенджеров: YouTube, ZOOM, WhatsApp, ВКонтакте.

Цель программы: формирование физических качеств, специальных акробатических умений и развитие творческих способностей учащихся средствами циркового искусства.
Обучающая цель: формирование знаний акробатических элементов, умений и навыков их технического выполнения.

Задачи:

- расширение знаний по истории циркового искусства, цирковых жанров;
- знакомство с физиологическими особенностями организма человека;
- формирование специальных умений и навыков учащихся, подготовка физического аппарата к освоению техники выполнения акробатических элементов, связок, трюков;
- освоение приемов страховки, самостраховки и помощи при выполнении акробатических элементов с целью предотвращения травматизма на занятиях по акробатике;
- овладение основами знаний, необходимых в артистической деятельности.
- формирование навыка самостоятельного поиска информации на платформах: YouTube, Инфоурок и мессенджерах WhatsApp, ВКонтакт;

Развивающая цель: развитие у учащихся специальных акробатических умений.

Задачи:

- развитие технических и физических качеств учащихся: гибкости, прыгучести, быстроты реакции, координации движений через использование комплекса специальных адаптированных упражнений;
- совершенствование техники выполнения акробатических элементов и движений;
- создание условий для творческого развития и самореализации учащихся через организацию концертной деятельности;
- развитие познавательного интереса к цирковому искусству и занятиям акробатикой;
- укрепление здоровья учащихся средствами физического воспитания.

- развитие умения выполнять задания самостоятельно дистанционно, следовать при выполнении работы инструкциям педагога.

Воспитательная цель: воспитание социальной активной личности.

Задачи:

- воспитание нравственно-волевых качеств учащихся: целеустремленности, сознательности, дисциплинированности, ответственности, толерантности;
- воспитание чувства товарищества, взаимопомощи, создание дружного коллектива;
- создание условий для формирования коммуникативной культуры учащихся;
- воспитание культуры здоровья;
- формирование активной жизненной позиции учащихся через организацию социально-значимой деятельности.

Программа ориентирована на формирование ключевых компетенций учащихся.

Учебно-познавательные компетенции. Учащиеся владеют знаниями и умениями организации целеполагания, планирования, анализа, рефлексии, самооценки учебной деятельности. Сформированы специальные общеучебные умения и навыки, умения переносить знания из одной области в другую. Учащиеся самостоятельно находят решение в не знакомой ситуации, используя знания и умения.

Информационные компетенции. Учащиеся владеют навыком самостоятельного поиска информации из различных источников: энциклопедий, исторических источников, специальной литературы. Умеют отбирать необходимую информацию, преобразовывать и творчески перерабатывать ее, анализировать и оценивать. Используют информацию при решении проблемных задач.

Владение коммуникативными компетенциями позволяет учащимся устанавливать и поддерживать необходимые контакты, выполнять различные социальные роли в коллективе, владеть навыками работы в группе, вести диалог, выбирать способ общения предотвращать и разрешать возникающие межличностные конфликты.

Адресат программы. Особенности возрастной группы детей. Содержание программы составлено с учетом психофизиологических особенностей учащихся 7-11 лет. У учащихся младшего школьного возраста (7-11 лет) формируется характер, появляется целеустремленность, настойчивость, работоспособность, чувство гордости или стыда. Самооценка детей зависит от характера оценок педагога, так как они не способны к полноценной саморегуляции, наиболее тревожны в общении с посторонними взрослыми людьми, меньше – со сверстниками. Развивается интеллектуально-познавательная сфера психики. Учащимся младшего школьного возраста трудно сосредоточиться на однообразной и малопривлекательной для них деятельности или деятельности интересной, но требующей физического напряжения. Память развивается в понимании того, что ребенок должен запомнить. Преобладает образное мышление, формируется логическое.

Объем программы. Содержание программы разработано по годам обучения: первый год обучения – 144 часа, второй год обучения – 144 часа, третий год обучения – 216 часов, четвертый год обучения -216 часов. Общее количество часов – 720 часов.

Формы организации образовательного процесса: в группах, в парах, индивидуально. Основной формой организации образовательного процесса является учебное практическое занятие. С целью разнообразия образовательной деятельности используются нетрадиционные формы занятия: занятие-конкурс, занятие-игра, занятие-творчество, занятие-зачет, занятие-презентация, мастер-класс и открытое занятие. В содержание программы включено проведение занятий в условиях дистанционного обучения: онлайн-

занятия на платформе ZOOM, видео мастер-классы, видеозанятия, используются видеоматериалы по темам программы.

Срок освоения программы. Программа разработана на 4 года обучения. В содержание программы включено изучение общеразвивающих, прыжковобеговых, общефизических и специальных физических упражнений, элементы статической, простой прыжковой и темповую акробатики и овладение техникой выполнения. А также приобретение специальных умений, использование акробатических элементов в различных цирковых жанрах. Обучение построено по принципу восходящей линии.

Режим занятий. Занятия акробатикой проводятся согласно программе и календарно-учебному графику: первый и второй года обучения – 2 раза в неделю по 2 часа, с 10 минутным перерывом; третий и четвертый год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа. Акробатика является одним из самых травмоопасных видов деятельности. В связи с этим инструктаж по технике безопасности проводится в начале учебного года, на вводном занятии, а также в начале новой учебной четверти и непосредственно на каждом занятии перед выполнением акробатических элементов. Формирование учебных групп осуществляется в соответствии с возрастными и физическими данными детей и на основании медицинской справки от врача, разрешающей заниматься акробатикой.

Планируемые результаты освоения программы

К концу 1-го года обучения дети должны знать:

- правила техники безопасности в спортзале и при выполнении простой акробатики;
- базовые формы простой акробатики;
- отличие простой акробатики от статической;
- способы работы с обучающей информацией на сайте YouTube.

Уметь выполнять:

- иметь навык работы с подводящими упражнениями;
- уметь использовать подводящие упражнения при выполнении простой акробатики;
- выполнять несколько простых элементов в темп (связка);
- уметь пользоваться мессенджером WatsApp, размещать фото и видео выполненных практических заданий;

К концу 2-го года обучения дети должны знать:

- простую темповую акробатику;
- технику выполнения элементов простой темповой акробатики;
- способы работы с обучающей информацией на сайте и платформах Инфоурок.

Уметь выполнять:

- использовать подводящие упражнения при выполнении простой темповой акробатики;
- выполнять правильно составленный комплекс упражнений на развитие силы;
- иметь навык работы с подводящими упражнениями в простой темповой акробатике;
- пользоваться ссылками на видео-занятия, выполнять работу самостоятельно дистанционно.

К концу 3-го года обучения дети должны знать:

- темповую акробатику;
- технику выполнения темповой акробатики;
- способы работы с обучающей информацией на сайте и платформах Инфоурок, YouTube.

Уметь:

- выполнять несколько темповых элементов в темп (связка);
- разработать самостоятельно комплекс упражнений на развитие силы;
- пользоваться платформами: ZOOM, находить информацию на сайтах интернета;
- иметь навык работы с подводящими упражнениями в темповой акробатике.

К концу 4-го года обучения дети должны знать:

- темповую акробатику (3 элемента);
- технику выполнения темповой акробатики (3 элемента);
- знать способы работы с обучающей информацией на сайте и платформах Инфоурок, YouTube.

Уметь выполнять:

- пользоваться платформами: ZOOM, находить информацию на сайтах интернета;
- выполнять несколько темповых элементов в темп (3);
- разработать самостоятельно комплекс упражнений на развитие силы (пресс, спина, руки, ноги).
- иметь навык работы с подводящими упражнениями в темповой акробатики;

Предполагаемыми итогами освоения программ выступает формирование у учащихся метапредметных и личностных результатов:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения учебного материала по программе «Флик-скок»:

- любовь и уважение к Родине, чувство гордости за культуру и искусство родного края и своего народа;
- знание и уважительное отношение к традициям и культуре других народов;
- потребность в самостоятельном выполнении практических заданий;
- ответственное отношение к учению, готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию;
- уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку;
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, практической деятельности;
- навыки в индивидуальной и коллективной работе;
- умение обсуждать и анализировать собственную практическую деятельность и работу других учащихся.

Метапредметные результаты характеризуют уровень способностей учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

- умение ставить новые задачи в учебе и познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты;
- умение сотрудничать с товарищами в процессе совместной деятельности, соотносить свою часть работы с общим замыслом;
- овладение умением сравнивать, анализировать, обобщать;
- умение использования средств информационных технологий для решения различных учебно-практических задач в процессе поиска дополнительного материала, выполнении практических проектов;
- умение строить самостоятельную практическую деятельность;
- стремление к освоению новых знаний и умений, к достижению практических результатов.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в практической деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета:

- развитие наблюдательности, зрительной памяти, мышления и физической подготовленности;
- приобретение опыта работы в различных условиях;
- освоение практических умений и навыков;
- развитие индивидуальных физических способностей учащихся, формирование устойчивого интереса к физическим упражнениям;
- умение работать на платформах и сервисах: ZOOM, чаты в WatsApp, ВКонтакте, в дистанционных форматах (видео-занятия, лекции, мастер-классы).

Формы подведения итогов реализации программы. С целью выявления уровня знаний, умений и навыков, уровня технической подготовки по акробатике и роста физического развития учащихся проводится аттестация учащихся. Промежуточная аттестация проводится в конце каждого учебного года в форме зачета. Результаты зачета регистрируются в таблице. Аттестация по завершении освоения программы проводится для выпускников форме теста, защиты портфолио. Текущий контроль проводится в течение года. В начале учебного года обучения проводится диагностика, которая выявляет физическую подготовленность ребенка на момент поступления в объединение и на начало следующего учебного года.

Программой предусмотрено участие детей в фестивалях-конкурсах различного уровня, что является наглядным подтверждением уровня сформированности компетенций учащихся. На протяжении всего периода обучения организуются выступления и концерты на различных площадках города. Таким образом, творческие номера учащихся являются наглядным подтверждением развития умений и навыков и творческого роста каждого ребёнка.

По итогам завершения обучения по образовательной программе учащимся, освоившим программу на оптимальном уровне успешно прошедшим квалификационные испытания и участвующим в течение года в конкурсах и фестивалях республиканского и международного уровня выдается свидетельство. Удостоверение выдается учащимся успешно прошедшим квалификационные испытания на оптимальном и эффективном уровне и участвующим в течение года в конкурсах и фестивалях республиканского уровня. Диплом выдается каждому учащемуся, прошедшему полный курс обучения по образовательной программе и усвоившему ее на удовлетворительном уровне.

Работа с родителями. Для более плодотворной и успешной работы объединения планируется тесная связь с родителями, осуществляющаяся через родительские собрания,

индивидуальные беседы и консультации, открытые занятия, совместное проведение праздников и мероприятий.

Осуществление образовательной деятельности по реализации дополнительных общеразвивающих программ с применением дистанционных образовательных технологий.

При проектировании и реализации дополнительной общеразвивающей программы, подготовке к занятиям и мероприятиям с учащимися, педагогом используются дистанционные образовательные технологии.

- В программе запланировано проведение онлайн - занятий, видеозанятий, видеомастер-классов, видеоконференций на платформах мессенджеров Skype, Zoom.

- Разработаны дистанционные задания по содержанию программы https://edu.tatar.ru/upload/storage/org1522/files/КУГ,%20Фликскок,%20педагог%20Недогода%20A_A.pdf

- Предусмотрено проведение индивидуальных консультаций, рассылка заданий для учащихся в WhatsApp.

- Раздача и хранение информации, проверка и контроль знаний учащихся с использованием сервисов Google и YouTube.

- Обмен учебными материалами, организация коммуникации с учащимися и родителями Вконтакте.

**Матрица дополнительной общеразвивающей программы
художественной направленности «Флик-скок».**

УРОВНИ	КРИТЕРИИ	ФОРМЫ И МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ	МЕТОДЫ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ	РЕЗУЛЬТАТЫ	МЕТОДИЧЕСКАЯ КОПИЛКА ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫХ ЗАДАНИЙ
СТАРТОВЫЙ	<p><u>ПРЕДМЕТНЫЕ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Изучение акробатической терминологии. Освоение техники выполнения статической простой и темповой акробатики. - Формирование умения выполнения контрольных упражнений по ОФП и акробатике. - - Развитие умения пользоваться мессенджером WatsApp, выполнять задания самостоятельно дистанционно. <p><u>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Формирование умения формулировать поставленные задачи. - Развитие умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности. 	Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная и практическая работа, работа в подгруппах, работа в парах	<p>Наглядный: показ техники выполнения акробатических элементов и упражнений;</p> <p>словесный: объяснение, опрос, указания, беседа;</p> <p>практический: выполнение упражнений, акробатических элементов;</p> <p>специальные методы физического воспитания;</p> <p>методы закрепления материала;</p> <p>методы уровневой дифференциации,</p> <p>Технологии: здоровьесбережения, технологии дифференцированного обучения, игровая, ИКТ.</p>	<p><u>ПРЕДМЕТНЫЕ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Знание ТБ. -Знание акробатической терминологии. -знание техники выполнения элементов статической, простой и темповой акробатики. -Умение выполнять акробатические элементы и связки. - Умение пользоваться мессенджером: WatsApp, размещать фото, видео выполненных заданий. <p><u>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Умение формулировать поставленные задачи. -Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности. - Умение оценивать правильность выполнения 	<p>Дифференциация учебных заданий по уровню творчества.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Репродуктивные задания: воспроизведение знаний и их применение в привычной ситуации, работа по образцу.

	<p>Развитие умения оценивать правильность выполнения учебной задачи.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Развитие умения взаимодействовать с товарищами. <p><u>ЛИЧНОСТНЫЕ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Формирование коммуникативной компетенции 		<p>учебной задачи.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Умение взаимодействовать с товарищами, самостоятельно распределять работу в команде, слушать друг друга. - Умение пользоваться мессенджером: WatsApp, размещать фото, видео выполненных заданий. <p><u>ЛИЧНОСТНЫЕ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Развитие доверия и способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей. - Сформированность внутренней позиции. 	
БАЗОВЫЙ	<p><u>ПРЕДМЕТНЫЕ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Закрепление основных терминов и понятий в акробатике. - Совершенствование техники выполнения статической акробатики, простой и темповой акробатики. - Выполнение контрольных упражнений по акробатике и ОФП. - Умения применять полученные знания, умения и навыки в нестандартных ситуациях. 	<p>Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная и практическая работа, работа в подгруппах, работа в парах, тестовое задание, тест, зачет, рефлексия совместной деятельности, фиксирование результатов таблицу.</p>	<p>Наглядный: показ техники выполнения акробатических элементов и упражнений; словесный: объяснение, опрос, указания, беседа; практический: выполнение упражнений, акробатических элементов; специальные методы физического воспитания; методы закрепления материала;</p>	<p><u>ПРЕДМЕТНЫЕ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Знание правил техники безопасности и правил поведения. - Знание акробатической терминологии. -Умение технически правильно выполнять статическую, простую и темповую акробатику. -Умение выполнять контрольные упражнения по акробатике и ОФП. -Владение полученными знаниями, умениями их применять в сложных, <p><u>Дифференциация учебных заданий по уровню творчества.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Репродуктивные задания: воспроизведение знаний и их применение в привычной ситуации, работа по образцу. - Продуктивные задания: применение знаний в измененной или новой, незнакомой ситуации, осуществление более сложных мыслительных действий, нестандартные задания.

<ul style="list-style-type: none"> - Умение выполнять задания самостоятельно дистанционно, следовать при выполнении заданий инструкциям педагога. - Умение пользоваться мессенджером: WatsApp, ссылками на мастер-классы, и видеозанятия, размещать фото и видео выполненных заданий, выполнять задания самостоятельно дистанционно. 		<p>методы уровневой дифференциации, Технологии: здоровьесбережения, технологии дифференцированного обучения, игровая, ИКТ.</p>	<p>нестандартных ситуациях.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Умение пользоваться мессенджером: WatsApp, размещать фото, видео выполненных заданий. - Навык самостоятельного поиска информации в YouTube. 	<p>Дифференциация учебных заданий по уровню трудности.</p> <p>Данный способ дифференциации предполагает виды заданий для наиболее подготовленных учащихся: усложнение материала; увеличение объёма изучаемого материала (увеличение количества заданий, самостоятельная работа по углубленному изучению); выполнение операции сравнения в дополнение к основному заданию; использование обратного задания.</p>
<p>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Формирование умения самостоятельно организовывать процесс работы и учебы. -Формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. -Умение самостоятельно планировать пути достижения целей. - Умение соотносить свои действия с планируемыми 	<p>Тестирование, наблюдение, собеседование, анкетирование, педагогический анализ, фиксирование результатов таблицу.</p>	<p>Технология Оценивания.</p>	<p>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Умение самостоятельно распределять работу в команде, умение слушать друг друга. - Умение организации и планирования работы, определение способов действий. - Навыки контроля и самоконтроля и самооценки. - Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности. - Умение взаимодействовать с товарищами. - Умение эффективно распределять и использовать время. <p>Организованность.</p>	

<p>результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.</p> <p>-Развитие умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.</p> <p>- Формирование умения взаимодействовать с товарищами.</p>	<p>Проблемные ситуации, портфолио учащегося; педагогическое наблюдение, анкетирование, педагогический анализ, фиксирование результатов.</p>	<p>Общительность. Самостоятельность. Инициативность.</p>	
<p><u>ЛИЧНОСТНЫЕ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину. -Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к 		<p><u>ЛИЧНОСТНЫЕ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Способность к пониманию и сопереживанию чувствам других людей. - Способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения или нарушения моральной нормы; самоуважение, умение видеть свои достоинства и недостатки, верить в успех. -- Сформированность внутренней 	

<p>обучению и познанию.</p> <p>-Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.</p> <p>-Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной деятельности.</p>			<p>позиции.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Система ценностных отношений к себе, другим участникам образовательного процесса. - Развитая эмпатия. 	
--	--	--	--	--

Учебный (тематический) план первого года обучения.

№ п/ п	Название раздела	Количество часов			Форма организа ции и занятий	Формы аттестации (контроля) в том числе дистанционные	Дистанционн ые формы обучения
		Всего	Теория	Прак тика			
	Вводное занятие. Диагностика учащихся. Инструктаж по ТБ (вводный, первичный).	2ч.	2 ч.		Беседа.	Опрос. Педагогическое наблюдение. Рассылка WhatsApp	https://www.youtube.com/watch?v=G1Nk6cVp0TY https://www.youtube.com/watch?v=xxemZ5IQbWU
1.	Прыжково-беговая разминка. Комплекс общеразвивающих упражнений в движении.	4 ч.	1ч.	3 ч.	Практические занятия.	Зачет. Выполнение комплекса ОРУ. Рассылка WhatsApp	https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w
2.	Развитие физических качеств. Гибкость. Комплекс упражнений. Инструктаж по ТБ (целевой, повторный).	4 ч.	1 ч.	3 ч.	Практические занятия.	Зачет. Выполнение упражнений на развитие гибкости. Рассылка WhatsApp	https://www.youtube.com/watch?v=iMiltHDIMdQ
3.	Развитие физических качеств. Координация. Комплекс упражнений.	4 ч.	1 ч.	3 ч.	Практические занятия.	Зачет. Выполнение упражнений на развитие координации Рассылка WhatsApp	https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UKI5to
4.	Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений.	8 ч.	2 ч.	6 ч.	Практические занятия.	Зачет. Выполнение упражнений ОФП. Рассылка WhatsApp	https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts
5.	Статическая акробатика Исходные положения и стойки на полу.	18 ч.	4 ч.	14 ч.	Практические занятия.	Зачет. Выполнение акробатических элементов. Рассылка WhatsApp	https://www.youtube.com/watch?v=q_qla5hJKQ
6.	Кульбиты и каскады (вперед, назад).	32 ч.	6 ч.	26 ч.	Практические занятия.	Зачет. Выполнение акробатических элементов. Рассылка	https://www.youtube.com/watch?v=veu-QME5kQ

						WhatsApp	
7.	Темповая акробатика (простая). Инструктаж по ТБ (целевой, повторный).	50 ч.	10 ч.	40 ч.	Практические занятия.	Зачет. Выполнение акробатических элементов. Рассылка WhatsApp	https://www.youtube.com/watch?v=wuiiozwt0i I
8.	Промежуточная аттестация.	8ч.	2 ч.	6ч.	Зачет.	Практический зачет. Рассылка WhatsApp	https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w
9.	Итоговое занятие. Инструктаж по ТБ: целевой.	2 ч.	2 ч.		Беседа.		https://www.youtube.com/wa
	Воспитательные мероприятия. Инструктаж по ТБ (целевой, повторный).	12 ч.	5 ч.	7 ч.	Игровая программа.	Игра-соревнование. Игра-викторина. Игра-конкурс. Рассылка WhatsApp	https://www.youtube.com/watch?time_continue=6&v=kWzZttx1M6I&feature=emb_logo
	ИТОГО:	144 ч.	36 ч.	108 ч.			

Учебный (тематический) план второго года обучения.

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма организации и занятий	Формы аттестации (контроля) в том числе дистанционные	Дистанционные формы обучения
		Всего	Теория	Практика			
	Вводное занятие. Диагностика учащихся. Инструктаж по ТБ (вводный, повторный).	2ч.	2 ч.		Беседа.	Опрос. Педагогическое наблюдение. Рассылка WhatsApp	https://www.youtube.com/watch?v=G1Nk6cVp0TY https://www.youtube.com/watch?v=xxemZ5IQbWU
1.	Прыжково-беговая разминка. Комплекс общеразвивающих упражнений в движении.	4 ч.	1ч.	3 ч.	Практические занятия.	Зачет. Выполнение комплекса ОРУ. Рассылка WhatsApp	https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w
2.	Развитие физических качеств. Гибкость. Комплекс упражнений. Инструктаж по ТБ (целевой,	4 ч.	1 ч.	3 ч.	Практические занятия.	Зачет. Выполнение упражнений на развитие гибкости. Рассылка WhatsApp	https://www.youtube.com/watch?v=imilHDIMdQ

	повторный).						
3.	Развитие физических качеств. Координация. Комплекс упражнений.	2 ч.		2 ч.	Практические занятия.	Зачет. Выполнение упражнений на развитие координации Рассылка WhatsApp	https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UKI5to
4.	Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений.	6 ч.	1 ч.	5 ч.	Практические занятия.	Зачет. Выполнение упражнений ОФП. Рассылка WhatsApp	https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts
5.	Статическая акробатика (стойки на полу).	12 ч.	2 ч.	10 ч.	Практические занятия.	Зачет. Выполнение акробатических элементов. Рассылка WhatsApp	https://www.youtube.com/watch?v=q_qla5hJkKQ
6.	Кульбиты и каскады (вперед, назад).	20 ч.	4 ч.	16 ч.	Практические занятия.	Зачет. Выполнение акробатических элементов. Рассылка WhatsApp	https://www.youtube.com/watch?v=veu-QME5kQ
7.	Темповая акробатика (простые связки). Инструктаж по ТБ (целевой, повторный).	72 ч.	12 ч.	60 ч.	Практические занятия.	Зачет. Выполнение акробатических элементов. Рассылка WhatsApp	https://www.youtube.com/watch?v=wuiiozwt0iI
8.	Промежуточная аттестация.	8 ч.	2ч.	6 ч.	Зачет.	Практический зачет. Рассылка WhatsApp	https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w
9.	Итоговое занятие. Инструктаж по ТБ: целевой.	2 ч.	2 ч.		Беседа.		https://www.youtube.com/watch
	Воспитательные мероприятия. Инструктаж по ТБ (целевой, повторный).	12 ч.	5 ч.	7 ч.	Игровая программа.	Игра-соревнование. Игра-викторина. Игра-конкурс. Рассылка WhatsApp	https://www.youtube.com/watch?time_continue=6&v=kWzZztx1M6I&feature=emb_logo
	ИТОГО:	144 ч.	32 ч.	112 ч.			

Учебный (тематический) план третьего года обучения.

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма организаци и занятий	Формы аттестации (контроля) в том числе дистанционные	Дистанционн ые формы обучения
		Всег о	Теор ия	Прак тика			
	Вводное занятие. Диагностика учащихся. Инструктаж по ТБ (вводный, повторный).	2ч.	2 ч.		Беседа.	Опрос. Педагогическое наблюдение. Рассылка WhatsApp	https://www.youtube.com/watch?v=G1Nk6cVp0TY https://www.youtube.com/watch?v=xxemZ5IQbWU
1.	Прыжково-беговая разминка. Комплекс общеразвивающих упражнений в движении.	2 ч.		2 ч.	Практические занятия.	Зачет. Выполнение комплекса ОРУ. Рассылка WhatsApp	https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w
2.	Развитие физических качеств. Гибкость. Комплекс упражнений. Инструктаж по ТБ (целевой, повторный).	2 ч.		2 ч.	Практические занятия.	Зачет. Выполнение упражнений на развитие гибкости. Рассылка WhatsApp	https://www.youtube.com/watch?v=imiltdHDIMdQ
3.	Развитие физических качеств. Координация. Комплекс упражнений.	2 ч.		2 ч.	Практические занятия.	Зачет. Выполнение упражнений на развитие координации Рассылка WhatsApp	https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UKI5to
4.	Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений	6 ч.	1 ч.	5 ч.	Практические занятия.	Зачет. Выполнение упражнений ОФП. Рассылка WhatsApp	https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts
5.	Статическая акробатика (стойки на полу).	10 ч.	2 ч.	8 ч.	Практические занятия.	Зачет. Выполнение акробатических элементов. Рассылка WhatsApp	https://www.youtube.com/watch?v=q_qla5hJKQ
6.	Кульбиты и каскады (вперед, назад).	18 ч.	4 ч.	14 ч.	Практические занятия.	Зачет. Выполнение акробатических элементов.	https://www.youtube.com/watch?v=veu-QME5kQ

						Рассылка WhatsApp	
7.	Темповая акробатика. Связки из 3-4 элементов. Инструктаж по ТБ (целевой, повторный).	82 ч.	12 ч.	70 ч.	Практические занятия.	Зачет. Выполнение акробатических связок. Рассылка WhatsApp	https://www.youtube.com/watch?v=wuiiozwt0i I
8.	Акробатический жанр – «Батут-трамп».	68 ч.	8 ч.	60 ч.	Практические занятия.	Зачет. Выполнение акробатических элементов. Рассылка WhatsApp	https://www.youtube.com/watch?v=nYsfecaHmBs
9.	Промежуточная аттестация.	10 ч.	2ч.	8 ч.	Зачет.	Практический зачет. Рассылка WhatsApp	https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w
10.	Итоговое занятие. Инструктаж по ТБ: целевой.	2 ч.	2 ч.		Беседа.		https://www.youtube.com/wa
	Воспитательные мероприятия. Инструктаж по технике безопасности (целевой, повторный).	12 ч.	5 ч.	7 ч.	Игровая программа.	Игра-соревнование. Игра-викторина. Игра-конкурс. Рассылка WhatsApp	https://www.youtube.com/watch?time_continue=6&v=kWzZttx1M6I&feature=emb_logo
ИТОГО:		216ч.	38 ч.	178 ч.			

Учебный (тематический) план четвертого года обучения.

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма организации и занятий	Формы аттестации (контроля) в том числе дистанционные	Дистанционные формы обучения
		Всего	Теория	Практика			
	Вводное занятие. Диагностика учащихся. Инструктаж по ТБ (вводный, повторный).	2ч.	2 ч.		Беседа.	Опрос. Педагогическое наблюдение. Рассылка WhatsApp	https://www.youtube.com/watch?v=G1Nk6cVp0TY https://www.youtube.com/watch?v=xxemZ5IQbWU
1.	Прыжково-беговая разминка. Комплекс общеразвивающих	2 ч.		2 ч.	Практические занятия.	Зачет. Выполнение комплекса ОРУ.	https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w

	упражнений в движении.					Рассылка WhatsApp	
2.	Развитие физических качеств. Гибкость. Комплекс упражнений. Инструктаж по ТБ (целевой, повторный).	2 ч.		2 ч.	Практические занятия.	Зачет. Выполнение упражнений на развитие гибкости. Рассылка WhatsApp	https://www.youtube.com/watch?v=imiItHDIMdQ
3.	Развитие физических качеств. Координация. Комплекс упражнений.	2 ч.		2 ч.	Практические занятия.	Зачет. Выполнение упражнений на развитие координации. Рассылка WhatsApp	https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UKI5to
4.	Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений	6 ч.	1 ч.	5 ч.	Практические занятия.	Зачет. Выполнение упражнений ОФП. Рассылка WhatsApp	https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts
5.	Статическая акробатика (стойки на полу).	10 ч.	2 ч.	8 ч.	Практические занятия.	Зачет. Выполнение акробатических элементов. Рассылка WhatsApp	https://www.youtube.com/watch?v=q_qla5hJkKQ
6.	Кульбиты и каскады (вперед, назад).	18 ч.	4 ч.	14 ч.	Практические занятия.	Зачет. Выполнение акробатических элементов. Рассылка WhatsApp	https://www.youtube.com/watch?v=veu-QME5kQ
7.	Темповая акробатика. Связки из 3-4 элементов. Инструктаж по ТБ (целевой, повторный).	84 ч.	14 ч.	70 ч.	Практические занятия.	Зачет. Выполнение акробатических связок. Рассылка WhatsApp	https://www.youtube.com/watch?v=wuiiozwt0iI
8.	Акробатический жанр – «Батут-трамп».	66 ч.	8 ч.	58 ч.	Практические занятия.	Зачет. Выполнение акробатических элементов. Рассылка WhatsApp	https://www.youtube.com/watch?v=nYsfecaHmBs
9.	Аттестация по завершении освоения программы.	10 ч.	2ч.	8 ч.	Зачет.	Тест. Практический зачет. Рассылка WhatsApp	https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w

10.	Итоговое занятие. Инструктаж по ТБ: целевой.	2 ч.	2 ч.		Беседа.		https://www.youtube.com/watch?v=6&v=kWzZztX1M6I&feature=emb_logo
	Воспитательные мероприятия. Инструктаж по технике безопасности (целевой, повторный).	12 ч.	5 ч.	7 ч.	Игровая программа.	Игра-соревнование. Игра-викторина. Игра-конкурс. Рассылка WhatsApp	https://www.youtube.com/watch?time_continue=6&v=kWzZztX1M6I&feature=emb_logo
	ИТОГО:	216ч.	40 ч.	176 ч.			

Содержание программы первый год обучения.

Вводное занятие.

Теория. Понятие – правила, инструкции. Ознакомление с инструктажем по технике безопасности Проведение первичного инструктажа по программе: ИОТ и ПБ 001; ИОТ и ЭБ 002; ПДД 001; ПП 007; ИТБ 002, 003; 004, 005, 006; ПП 002, 006. Знакомство с правилами техники безопасности на занятиях и правилами поведения в цирковой студии и школе.

<https://www.youtube.com/watch?v=G1Nk6cVp0TY>

<https://www.youtube.com/watch?v=xhemZ5IQbWU>

Раздел 1. Прыжково-беговая разминка.

Тема 1.1. Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений в движении: виды ходьбы, виды бега, виды прыжков.

Теория. Виды ходьбы. Знакомство с различными видами ходьбы: обычная ходьба; ходьба на носках; ходьба на пятках; ходьба (на внутренней, наружной стороны стопы); ходьба-перекат с пятки на носок; приставные шаги (правым, левым боком); «гусеница» (вперед, назад).

Виды бега. Знакомство с различными видами бега: обычный бег; бег спиной; «челночный» бег; «каракатица» (вперед, назад); бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестыванием голени; бег «на четвереньках» (вперед, назад; правым, левым боком).

Виды прыжков. Знакомство с различными видами прыжков: прыжки на правой, левой и двух ногах; «жесткие» прыжки (вперед, назад, вправо-влево); прыжки в упоре присев (правым, левым боком); прыжки в группировке; «зайчик» (вперед, назад); прыжки из упора присев; прыжки в упоре лежа (вперед, назад, правым, левым боком).

Практика. Выполнение различных видов ходьбы: обычная ходьба; ходьба на носках; ходьба на пятках; ходьба (на внутренней, наружной стороны стопы); ходьба-перекат с пятки на носок; приставные шаги (правым, левым боком); «гусеница» (вперед, назад).

Выполнение различных видов бега: обычный бег; бег спиной; «челночный» бег; «каракатица» (вперед, назад); бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестыванием голени; бег «на четвереньках» (вперед, назад; правым, левым боком).

Выполнение различных видов прыжков: прыжки на правой, левой и двух ногах; «жесткие» прыжки (вперед, назад, вправо-влево); прыжки в упоре присев (правым, левым боком); прыжки в группировке; «зайчик» (вперед, назад); прыжки из упора присев; прыжки в упоре лежа (вперед, назад, правым, левым боком).

Тема 1.2. Закрепление комплекса общеразвивающих упражнений в движении: виды ходьбы, виды бега, виды прыжков.

Теория. Техника выполнения комплекса общеразвивающих упражнений в движении: виды ходьбы, виды бега, виды прыжков.

Практика. Закрепление техники выполнения комплекса упражнений: виды ходьбы, виды бега, видов прыжков.

<https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w>

Раздел 2. Гибкость (комплекс упражнений).

Тема 2.1. Разучивание комплекса упражнений на развитие гибкости № 1, № 2.

Теория. Понятие «гибкость». Виды упражнений. Задачи гибкости. Развитие гибкости. Знакомство с упражнениями на развитие гибкости ног на полу: работа носками ног; наклоны ноги врозь (к правой, левой, в середину); ноги вместе; «лягушка»; «бабочка» и с упражнениями на гибкость плечевых суставов, грудных и шейных частей позвоночника на полу: «шпагаты» (правый, левый, поперечный); «мост».

Практика. Выполнение упражнений на развитие гибкости ног на полу: работа носками ног; наклоны ноги врозь (к правой, левой, в середину); ноги вместе; «лягушка»; «бабочка» и упражнений на гибкость плечевых суставов, грудных и шейных частей позвоночника на полу: «шпагаты» (правый, левый, поперечный); «мост».

Тема 2.2. Закрепление комплекса упражнений на развитие гибкости № 1, № 2.

Теория. Техника выполнения комплекса упражнений на развитие гибкости № 1, № 2.

Практика. Закрепление техники выполнения комплекса упражнений на развитие гибкости № 1, № 2.

<https://www.youtube.com/watch?v=imiItHDIQ>

Раздел 3. Развитие физических качеств. Координация.

Тема 3.1. Разучивание комплекса упражнений на координацию.

Теория. Понятие «координация». Развитие координации. Знакомство с упражнениями на развитие координации – разноименные движения различными частями тела; упражнения на внимание.

Практика. Выполнение упражнений на развитие координации – разноименные движения различными частями тела; упражнения на внимание.

Тема 3.2. Закрепление комплекса упражнений на координацию.

Теория. Техника выполнения комплекса упражнений на координацию.

Практика. Закрепление техники выполнения комплекса упражнений на координацию.

<https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UKl5to>

Раздел 4. Общая физическая подготовка (комплекс упражнений).

Тема 4.1. Разучивание комплекса упражнений по общей физической подготовке (ОФП).

Теория. Понятие «общая физическая подготовка». Роль общей физической подготовки в акробатике. Знакомство с комплексом упражнений по ОФП: упражнения на развитие силы рук; упражнения на развитие силы брюшного пресса; упражнения на развитие силы ног; упражнения на развитие силы спины; упражнения на развитие силы рук и ног; упражнения на развитие воли.

Практика. Выполнение комплекса упражнений по ОФП: упражнения на развитие силы рук; упражнения на развитие силы брюшного пресса; упражнения на развитие силы ног; упражнения на развитие силы спины; упражнения на развитие силы рук и ног; упражнения на развитие воли.

Тема 4.2. Закрепление комплекса упражнений по общей физической подготовке (ОФП).

Теория. Техника выполнения комплекса упражнений по ОФП.

Практика. Закрепление техники выполнения комплекса упражнений по ОФП.

Тема 4.3. Совершенствование выполнения комплекса упражнений по общей физической подготовке (ОФП).

Теория. Техника выполнения комплекса упражнений по ОФП.

Практика. Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений по ОФП.

<https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts>

Раздел 5. Статическая акробатика.

Тема 5.1. Исходные положения на полу и техники выполнения. Стойка на лопатках.

Теория. Понятия «статика», «статическая акробатика», «исходное положение». Роль статических упражнений в акробатике. Знакомство с различными исходными положениями на полу: сед на коленях; сед ноги вместе, врозь; упор присев; полуприсед; упор лежа; группировка и т.д. Знакомство с упражнением «стойка на лопатках» с опорой рук под спину и без опоры (с прямыми руками).

Практика. Выполнение различных исходных положений на полу: сед на коленях; сед ноги вместе, врозь; упор присев; полуприсед; упор лежа; группировка и т.д. Выполнение упражнения – стойка на лопатках с опорой рук под спину и без опоры (с прямыми руками).

Тема 5.2. Закрепление различных исходных положений на полу и техники выполнения стойки на лопатках.

Теория. Техника выполнения упражнения - стойка на лопатках.

Практика. Закрепление техники выполнения упражнение – стойка на лопатках.

Тема 5.3. Разучивание техники выполнения стойки на голове из различных исходных положений.

Теория. Понятие «стойка голове». Знакомство с техникой выполнения упражнения - стойка на голове из различных исходных положений, в группировке, с прямыми ногами. Проведение целевого инструктажа по программе: ИОТ и ТБ 012, 013; ПДД 001; ПП 004, 005, 006.

Практика. Выполнение упражнения - стойка на голове из различных исходных положений, в группировке, с прямыми ногами (стоять).

Тема 5.4. Закрепление техники выполнения - стойка на голове из различных исходных положений.

Теория. Техника выполнения упражнения - стойка на голове из различных исходных положений, в группировке, с прямыми ногами.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения упражнения – стойка на голове из различных исходных положений, в группировке, с прямыми ногами (удерживать положение).

Тема 5.5. Разучивание техники выполнения - стойка на руках у стены.

Теория. Понятие «стойка на руках». Знакомство с техникой выполнения упражнения – стойка на руках лицом к стене. Проведение повторного инструктажа по программе: ИОТ и ПБ 001; ИОТ и ЭБ 002; ПДД 001; ПП 007; ИТБ 002, 003; 004, 005, 006; ПП 002, 006.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения упражнения – стойка на руках у стены (стоять лицом к стене 15-20 сек.).

https://www.youtube.com/watch?v=q_qla5hJkKQ

Раздел 6. Кульбиты и каскады (вперед, назад).

Тема 6.1. Техника выполнения акробатического элемента - кульбит вперед в группировке.

Теория. Понятие «кульбит вперед в группировке». Знакомство с техникой выполнения акробатического элемента - кульбит вперед в группировке.

Практика. Разучивание техники выполнения акробатического элемента - кульбит вперед в группировке.

Тема 6.2. Техника выполнения акробатического элемента - кульбит назад в группировке.

Теория. Понятие «кульбит назад в группировке». Знакомство с техникой выполнения акробатического элемента - кульбит назад в группировке.

Практика. Разучивание техники выполнения акробатического элемента - кульбит назад в группировке.

Тема 6.3. Техника выполнения акробатического элемента - кульбит вперед ноги врозь.

Теория. Знакомство с техникой выполнения акробатического элемента - кульбит вперед ноги врозь. Проведение целевого инструктажа по программе: ИОТ и ТБ 012, 013; ПДД 001; ПП 004, 005, 006.

Практика. Разучивание техники выполнения акробатического элемента - кульбит вперед ноги врозь.

Тема 6.4. Техника выполнения акробатического элемента - кульбит назад ноги врозь

Теория. Знакомство с техникой выполнения акробатического элемента - кульбит назад ноги врозь. Проведение повторного инструктажа по программе: ИОТ и ПБ 001; ИОТ и ЭБ 002; ПДД 001; ПП 007; ИТБ 002, 003; 004, 005, 006; ПП 002, 006.

Практика. Разучивание техники выполнения акробатического элемента - кульбит назад ноги врозь.

Тема 6.5. Техника выполнения акробатического элемента - кульбит вперед в группировке в темп.

Теория. Понятие – «темп». Знакомство с техникой выполнения акробатического элемента - кульбит вперед в группировке в темп.

Практика. Разучивание техники выполнения акробатического элемента - кульбит вперед в группировке в темп (3-5).

Тема 6.6. Техника выполнения акробатического элемента - кульбит назад в группировке в темп.

Теория. Знакомство с техникой выполнения акробатического элемента - кульбит назад в группировке в темп.

Практика. Разучивание техники выполнения акробатического элемента - кульбит назад в группировке в темп (3-5).

Тема 6.7. Техника выполнения акробатического элемента – каскадный кульбит из упора присев (из полу приседа).

Теория. Понятие «каскадный кульбит». Знакомство с техникой выполнения акробатического элемента – каскадный кульбит из упора присев (из полу приседа).

Практика. Разучивание техники выполнения акробатического элемента - каскадный кульбит из упора присев (из полу приседа).

<https://www.youtube.com/watch?v=veu-QME5kQ>

Раздел 7. Темповая акробатика (простая).

Тема 7.1. Техника выполнения акробатического элемента – боковое колесо.

Теория. Понятие «боковое колесо». Знакомство с техникой выполнения акробатического элемента – боковое колесо.

Практика. Разучивание техники выполнения акробатического элемента - боковое колесо.

Тема 7.2. Закрепление техники выполнения акробатического элемента - боковое колесо.

Теория. Техника выполнения акробатического элемента - боковое колесо.

Практика. Закрепление техники выполнения акробатического элемента - боковое колесо.

Тема 7.3. Техника выполнения акробатического элемента – лягсач.

Теория. Понятие «лягсач». Знакомство с техникой выполнения акробатического элемента – лягсач.

Практика. Разучивание техники выполнения акробатического элемента - лягсач.

Тема 7.4. Закрепление техники выполнения акробатического элемента - лягсач.

Теория. Техника выполнения акробатического элемента упражнения - лягсач.

Практика. Закрепление техники выполнения акробатического элемента - лягсач.

Тема 7.5. Техника выполнения акробатического элемента – вальсет.

Теория. Понятие «вальсет». Знакомство с техникой выполнения акробатического элемента – вальсет.

Практика. Разучивание техники выполнения акробатического элемента - вальсет.

Тема 7.6. Техника выполнения акробатического элемента– боковое колесо в темп.

Теория. Знакомство с техникой выполнения акробатического элемента – боковое колесо в темп. Проведение целевого инструктажа по программе: ИОТ и ТБ 012, 013; ПДД 001; ПП 004, 005, 006.

Практика. Разучивание техники выполнения акробатического элемента – боковое колесо в темп. (3-5).

Тема 7.7. Техника выполнения акробатического элемента – боковое колесо с вальсета.

Теория. Знакомство с техникой выполнения акробатического элемента – боковое колесо с вальсета. Проведение повторного инструктажа по программе: ИОТ и ПБ 001; ИОТ и ЭБ 002; ПДД 001; ПП 007; ИТБ 002, 003; 004, 005, 006; ПП 002, 006.

Практика. Разучивание техники выполнения акробатического элемента – боковое колесо с вальсета.

Тема 7.8. Закрепление техники выполнения акробатического элемента - боковое колесо с вальсета.

Теория. Техника выполнения акробатического элемента - боковое колесо с вальсета.

Практика. Закрепление техники выполнения акробатического элемента - боковое колесо с вальсета.

Тема 7.9. Техника выполнения акробатического элемента – копфшпрунг с места.

Теория. Понятие «копфшпрунг с места». Знакомство с техникой выполнения акробатического элемента – копфшпрунг с места.

Практика. Разучивание техники выполнения акробатического элемента - копфшпрунг с места.

Тема 7.10. Техника выполнения акробатического элемента – копфшпрунг с прыжка.

Теория. Знакомство с техникой выполнения акробатического элемента – копфшпрунг с прыжка.

Практика. Разучивание техники выполнения акробатического элемента – копфшпрунг с прыжка.

Тема 7.11. Техника выполнения акробатического элемента – рондат с шага.

Теория. Понятие «рондат». Знакомство с техникой выполнения акробатического элемента – рондат с шага.

Практика. Разучивание техники выполнения акробатического элемента – рондат с шага.

Тема 7.12. Техника выполнения акробатического элемента – рондат с вальсета.

Теория. Знакомство с техникой выполнения акробатического элемента – рондат с вальсета.

Практика. Разучивание техники выполнения акробатического элемента – рондат с вальсета
<https://www.youtube.com/watch?v=wuiiozwt0iI>

Раздел 8. Аттестация учащихся.

Тема 8.1. Промежуточная аттестация по акробатике.

Теория. Контрольные упражнения. Объяснение выполнения контрольных упражнений: стойка на голове ноги вместе, стоять 10 сек.; стойка на руках (стоять лицом к стене), стоять 15-20 сек.; кульбит вперед в темп (3); кульбит вперед ноги врозь; кульбит назад в темп (3); кульбит назад ноги врозь; каскадный кульбит из положения полу присед; боковое колесо в темп (3); копфшпрунг с места; рондат.

Практика. Выполнение контрольных упражнений: стойка на голове ноги вместе, стоять 10 сек.; стойка на руках (стоять лицом к стене), стоять 15-20 сек.; кульбит вперед в темп 3; кульбит вперед ноги врозь; кульбит назад в темп 3; кульбит назад ноги врозь; каскадный кульбит из положения полу присед; боковое колесо в темп 3; копфшпрунг с места; рондат.

Тема 8.2. Промежуточная аттестация по общей физической подготовке.

Теория. Контрольные упражнения. Объяснение выполнения контрольных упражнений: прыжок в длину с места; бег 20 м.; подтягивание в висе; поднимание ног в висе; отжимание на полу; угол в упоре; гибкость (наклон ноги врозь; шпагат; мост).

Практика. Выполнение контрольных упражнений: прыжок в длину с места; бег 20 м.; подтягивание в висе; поднимание ног в висе; отжимание на полу; угол в упоре; гибкость (наклон ноги врозь; шпагат; мост).

<https://www.youtube.com/watch?v=Hdenv>

Итоговое занятие.

Подведение итогов за год. Награждение. Инструктаж по технике безопасности на время каникул.

<https://www.youtube.com/wa>

Воспитательные мероприятия.

Тема. Проведение спортивной программы «Веселые старты».

Теория. Объяснение выполнения этапов эстафеты. Правила игры.

Практика. Выполнение этапов эстафет: бег туда обратно; прыжки туда обратно; «лыжные гонки»; одеть снеговика; построить башню; собрать «щепочку» и т.д.

Тема. Проведение игровой программы «Гиннес шоу».

Теория. Объяснение выполнения заданий конкурса. Правила игры.

Практика. Выполнение заданий конкурса: самый длинный прыжок в длину; кто больше отожмется; кто дольше простоит на одной ноге; самые длинные ноги (руки); кто дольше провисит и т.д.

Тема. Проведение игровой программы «Рождественский конек».

Теория. Объяснение заданий игровой программой. Правила игры.

Практика. Выполнение заданий игровой программы: кто дальше прокатится на одной ноге; катание в парах; катание по кругу; катание спиной вперед; катание на перегонки и т.д.

Тема. Проведение интеллектуальной викторины «Наш город – Челны».

Теория. Объяснение выполнения заданий интеллектуальной викториной «Наш город – Челны».

Практика. Выполнение заданий и ответы на вопросы викторины: в каком году начато строительство КамАЗа; в каком году в городе появился первый трамвай и т. д.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=6&v=kWzZztx1M6I&feature=emb_logo

Содержание программы второй год обучения.

Вводное занятие.

Теория. Проведение повторного инструктажа по программе: ИОТ и ПБ 001; ИОТ и ЭБ 002; ПДД 001; ПП 007; ИТБ 002, 003; 004, 005, 006; ПП 002, 006. Правилами техники безопасности на занятиях и правилами поведения в цирковой студии.

<https://www.youtube.com/watch?v=G1Nk6cVp0TY>

<https://www.youtube.com/watch?v=xhemZ5IQbWU>

Раздел 1. Прыжково-беговая разминка.

Тема 1.1. Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Виды ходьбы.

Теория. Повторение комплекса общеразвивающих упражнений в движении- различные виды ходьбы.

Практика. Выполнение различных видов ходьбы: обычная ходьба; ходьба на носках; ходьба на пятках; ходьба (на внутренней, наружной стороны стопы); ходьба-перекат с пятки на носок; приставные шаги (правым, левым боком); «гусеница» (вперед, назад).

Тема 1.2. Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Виды бега.

Теория. Повторение комплекса общеразвивающих упражнений в движении - различные виды бега.

Практика. Выполнение различных видов бега: обычный бег; бег спиной; «челночный бег»; «каракатица» (вперед, назад); бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестыванием голени; бег «на четвереньках» (вперед, назад; правым, левым боком).

Тема 1.3. Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Виды прыжков.

Теория. Повторение комплекса общеразвивающих упражнений в движении - различные виды прыжков.

Практика. Выполнение различных видов прыжков: прыжки на правой, левой и двух ногах; «жесткие» прыжки (вперед, назад, вправо-влево); прыжки в упоре присев (правым, левым боком); прыжки в группировке; «зайчик» (вперед, назад); прыжки из упора присев; прыжки в упоре лежа (вперед, назад, правым, левым боком).

<https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w>

Раздел 2. Развитие физических качеств. Гибкость. (комплекс упражнений).

Тема 2.1. Комплекс упражнений на развитие гибкости ног.

Теория. Развитие гибкости. Повторение упражнений на развитие гибкости ног на полу.

Практика. Выполнение упражнений на развитие гибкости ног на полу: работа носками ног; наклоны ноги врозь (к правой, левой, в середину); ноги вместе; «лягушка»; «бабочка».

Тема 2.2. Комплекс упражнений на развитие гибкости № 2.

Теория. Развитие гибкости. Повторение упражнений на развитие гибкости плечевых суставов, грудных и шейных частей позвоночника на полу.

Практика. Выполнение упражнений на развитие гибкости плечевых суставов, грудных и шейных частей позвоночника на полу: «шпагаты» (правый, левый, поперечный); «мост».

<https://www.youtube.com/watch?v=iMiItHDIMdQ>

Раздел 3. Развитие физических качеств. Координация.

Тема 3.1. Комплекс упражнений на развитие координации.

Теория. Развитие координации. Повторение упражнений на развитие координации - разноименные движения различными частями тела; упражнения на внимание.

Практика. Выполнение упражнений на развитие координации - разноименные движения различными частями тела; упражнения на внимание.

<https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UKl5to>

Раздел 4. Общая физическая подготовка (комплекс упражнений).

Тема 4.1. Комплекс упражнений общей физической подготовки (ОФП).

Теория. Повторение комплекса упражнений общей физической подготовки.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения упражнений комплекса ОФП: упражнения на развитие силы рук; упражнения на развитие силы брюшного пресса; упражнения на развитие силы ног; упражнения на развитие силы спины; упражнения на развитие силы рук и ног; упражнения на развитие воли.

<https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts>

Раздел 5. Статическая акробатика (стойки на полу).

Тема 5.1. Техника выполнения акробатического упражнения – стойка на голове с прямыми ногами.

Теория. Повторение техники выполнения акробатического упражнения – стойка на голове с прямыми ногами.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения упражнения – стойка на голове с прямыми ногами. Удерживать положение в стойке 20-30 сек.

Тема 5.2. Техника выполнения акробатического упражнения – стойка на руках у стены.

Теория. Повторение техники выполнения акробатического упражнения – стойка на руках лицом к стене.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатического упражнения – стойка на руках у стены. Удерживать положение в стойке 15-20 сек.

Тема 5.3. Техника выполнения акробатического упражнения – стойка на руках на полу

Теория. Знакомство с техникой выполнения акробатического упражнения – стойка на руках на полу.

Практика. Разучивание техники выполнения акробатического упражнения – стойка на руках на полу (обозначить).).

Тема 5.4. Техника выполнения акробатического упражнения – стойка на руках на полу.

Теория. Закрепление техники выполнения акробатического упражнения – стойка на руках на полу.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатического упражнения – стойка на руках на полу (обозначить).

https://www.youtube.com/watch?v=q_qla5hJkK

Раздел 6. Кульбиты и каскады.

Тема 6.1. Техника выполнения акробатического элемента - каскадный кульбит из положения полуприсед.

Теория. Повторение техники выполнения акробатического элемента – каскадный кульбит из положения полуприсед. Проведение целевого инструктажа по программе: ИОТ и ТБ 012, 013; ПДД 001; ПП 004, 005, 006.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатического элемента – каскадный кульбит из положения полуприсед.

Тема 6.2. Техника выполнения акробатического элемента – каскадный кульбит из положения стоя.

Теория. Знакомство с техникой выполнения акробатического элемента – каскадный кульбит из положения стоя. Проведение повторного инструктажа по программе: ИОТ и ПБ 001; ИОТ и ЭБ 002; ПДД 001; ПП 007; ИТБ 002, 003; 004, 005, 006; ПП 002, 006.

Практика. Разучивание техники выполнения акробатического элемента – каскадный кульбит из положения стоя (высота-длина 50 см.).

Тема 6.3. Техника выполнения акробатического элемента – каскадный кульбит из положения стоя.

Теория. Повторение техники выполнения акробатического элемента – каскадный кульбит из положения стоя.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатического элемента – каскадный кульбит из положения стоя (высота-длина 50 см.).

Тема 6.4. Техника выполнения акробатического элемента – стойка на руках кульбит вперед в группировке.

Теория. Знакомство техникой выполнения акробатического элемента – стойка на руках кульбит вперед в группировке.

Практика. Разучивание техники выполнения акробатического элемента – стойка на руках кульбит вперед в группировке.

Тема 6.5. Техника выполнения акробатического элемента – стойка на руках кульбит вперед в группировке.

Теория. Закрепление техники выполнения акробатического элемента – стойка на руках кульбит вперед в группировке.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатического элемента – стойка на руках кульбит вперед в группировке.

Тема 6.6. Техника выполнения акробатического элемента – кульбит назад согнувшись в стойку на голове (руках).

Теория. Знакомство с техникой выполнения акробатического элемента – кульбит назад согнувшись в стойку на голове (руках).

Практика. Разучивание техники выполнения акробатического элемента – кульбит назад согнувшись в стойку на голове (руках).

Тема 6.7. Техника выполнения акробатического элемента – кульбит назад согнувшись в стойку на голове (руках).

Теория. Повторение техники выполнения акробатического элемента – кульбит назад согнувшись в стойку на голове (руках).

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатического элемента – кульбит назад согнувшись в стойку на голове (руках).

<https://www.youtube.com/watch?v=veu-QME5kQ>

Раздел 7. Темповая акробатика (простые связки).**Тема 7.1. Техника выполнения акробатического элемента – лягская.**

Теория. Повторение техники выполнения акробатического элемента – лягская.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатического элемента – лягская.

Тема 7.2. Техника выполнения акробатического элемента – копфшпрунг с места.

Теория. Повторение техники выполнения акробатического элемента – копфшпрунг с места.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатического элемента – копфшпрунг с места.

Тема 7.3. Техника выполнения акробатического элемента - копфшпрунг с прыжка.

Теория. Повторение техники выполнения акробатического элемента – копфшпрунг с прыжка.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатического элемента – копфшпрунг с прыжка.

Тема 7.4. Изучение техники выполнения акробатического элемента – копфшпрунг с прыжка в темп.

Теория. Знакомство с техникой выполнения акробатического элемента – копфшпрунг с прыжка в темп. Проведение целевого инструктажа по программе: ИОТ и ТБ 012, 013; ПДД 001; ПП 004, 005, 006.

Практика. Разучивание техники выполнения акробатического элемента – копфшпрунг с прыжка в темп (2-3).

Тема 7.5. Закрепление техники выполнения акробатического элемента – копфшпрунг с прыжка в темп.

Теория. Закрепление техники выполнения акробатического элемента – копфшпрунг с прыжка в темп. Проведение повторного инструктажа по программе: ИОТ и ПБ 001; ИОТ и ЭБ 002; ПДД 001; ПП 007; ИТБ 002, 003; 004, 005, 006; ПП 002, 006.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатического элемента – копфшпрунг с прыжка в темп (2-3).

Тема 7.6. Техника выполнения акробатического элемента – боковое колесо

Теория. Повторение техники выполнения акробатического элемента – боковое колесо (вправо).

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатического элемента – боковое колесо (вправо).

Тема 7.7. Изучение техники выполнения акробатического элемента – боковое колесо с вальсета в темп.

Теория. Знакомство с техникой выполнения акробатического элемента – боковое колесо с вальсета в темп.

Практика. Разучивание техники выполнения акробатического элемента – боковое колесо с вальсета в темп (3-4).

Тема 7.8. Закрепление техники выполнения акробатического элемента – боковое колесо с вальсета в темп.

Теория. Закрепление техники выполнения акробатического элемента – боковое колесо с вальсета в темп.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатического элемента – боковое колесо с вальсета в темп (3-4).

Тема 7.9. Техника выполнения акробатического элемента – курбет.

Теория. Повторение техники выполнения акробатического элемента – курбет.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатического элемента – курбет.

Тема 7.10. Изучение техники выполнения акробатического элемента – фордершпрунг на одну ногу с шага.

Теория. Знакомство с техникой выполнения акробатического элемента – фордершпрунг на одну ногу с шага.

Практика. Разучивание техники выполнения акробатического элемента – фордершпрунг на одну ногу с шага.

Тема 7.11. Закрепление техники выполнения акробатического элемента – фордершпрунг на одну ногу с шага.

Теория. Закрепление техники выполнения акробатического элемента – фордершпрунг на одну ногу с шага.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатического элемента – фордершпрунг на одну ногу с шага.

Тема 7.12. Техника выполнения акробатического элемента – рондат с шага.

Теория. Повторение техники выполнения акробатического элемента – рондат с шага.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатического элемента – рондат с шага.

Тема 7.13. Техника выполнения акробатического элемента – рондат с вальсета.

Теория. Повторение техники выполнения акробатического элемента – рондат с вальсета.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатического элемента – рондат с вальсета.

Тема 7.14. Изучение техники выполнения акробатического элемента – рондат с вальсета в темп.

Теория. Знакомство с техникой выполнения акробатического элемента – рондат с вальсета в темп.

Практика. Разучивание техники выполнения акробатического элемента – рондат с вальсета в темп. (2-3).

Тема 7.15. Закрепление техники выполнения акробатического элемента – рондат с вальсета в темп.

Теория. Закрепление техники выполнения акробатического элемента – рондат с вальсета в темп.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатического элемента – рондат с вальсета в темп (2-3).

Тема 7.16. Изучение техники выполнения акробатического элемента – переворот назад с одной ноги.

Теория. Знакомство с техникой выполнения акробатического элемента – переворот назад с одной ноги.

Практика. Разучивание техники выполнения акробатического элемента – переворот назад с одной ноги.

Тема 7.17. Закрепление техники выполнения акробатического элемента – переворот назад с одной ноги.

Теория. Закрепление техники выполнения акробатического элемента – переворот назад с одной ноги. Проведение целевого инструктажа по программе: ИОТ и ТБ 012, 013; ПДД 001; ПП 004, 005, 006. Проведение повторного инструктажа по программе: ИОТ и ПБ 001; ИОТ и ЭБ 002; ПДД 001; ПП 007; ИТБ 002, 003; 004, 005, 006; ПП 002, 006

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатического элемента – переворот назад с одной ноги.

Тема 7.18. Изучение техники выполнения акробатического элемента – фордершпрунг на две ноги с вальсета.

Теория. Знакомство с техникой выполнения акробатического элемента – фордершпрунг на две ноги с вальсета.

Практика. Разучивание техники выполнения акробатического элемента – фордершпрунг на две ноги с вальсета.

Тема 7.19. Закрепление техники выполнения акробатического элемента – фордершпрунг на две ноги с вальсета.

Теория. Закрепление техники выполнения акробатического элемента – фордершпрунг на две ноги с вальсета.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатического элемента – фордершпрунг на две ноги с вальсета.

Тема 7.20. Изучение техники выполнения акробатического элемента – фордершпрунг на одну ногу с шага - в темп боковое колесо.

Теория. Знакомство с техникой выполнения акробатического элемента – фордершпрунг на одну ногу с шага - в темп боковое колесо.

Практика. Разучивание техники выполнения акробатического элемента – фордершпрунг на одну ногу с шага - в темп боковое колесо.

Тема 7.21. Закрепление техники выполнения акробатического элемента – фордершпрунг на одну ногу с шага - в темп боковое колесо.

Теория. Закрепление техники выполнения акробатического элемента – фордершпрунг на одну ногу с шага - в темп боковое колесо.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатического элемента – фордершпрунг на одну ногу с шага - в темп боковое колесо.

<https://www.youtube.com/watch?v=wuiiozwt0iI>

Раздел 8. Аттестация учащихся

Тема 8.1. Промежуточная аттестация по акробатике.

Теория. Контрольные упражнения. Объяснение выполнения контрольных упражнений: стойка на руках на полу, стоять 3 сек.; каскадный кульбит из положения стоя через барьер (высота-длина 50 см.); стойка на руках кульбит вперед в группировке; кульбит назад согнувшись в стойку на руках; лягская; копфшпрунг с прыжка в темп (2); фордершпрунг на одну ногу с шага; боковое колесо с вальсета в темп; рондат в темп (2); переворот назад с одной ноги.

Практика. Выполнение контрольных упражнений: стойка на руках на полу, стоять 3 сек.; каскадный кульбит из положения стоя через барьер (высота-длина 50 см.); стойка на руках кульбит вперед в группировке; кульбит назад согнувшись в стойку на руках; лягская; копфшпрунг с прыжка в темп (2); фордершпрунг на одну ногу с шага; боковое колесо с вальсета в темп; рондат в темп (2); переворот назад с одной ноги.

Тема 8.2. Промежуточная аттестация по общей физической подготовке.

Теория. Контрольные упражнения. Объяснение выполнения контрольных упражнений: прыжок в длину с места; бег 20 м.; подтягивание в висе; поднимание ног в висе; отжимание на полу; угол в упоре; гибкость (наклон ноги врозь; шпагат; мост).

Практика. Выполнение контрольных упражнений: прыжок в длину с места; бег 20 м.; подтягивание в висе; поднимание ног в висе; отжимание на полу; угол в упоре; гибкость (наклон ноги врозь; шпагат; мост).

<https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w>

Итоговое занятие.

Подведение итогов за год. Награждение. Инструктаж по технике безопасности на время каникул.

<https://www.youtube.com/wa>

Воспитательные мероприятия.

Тема. Проведение спортивной программы «Веселые старты».

Теория. Объяснение выполнения этапов эстафеты. Правила игры.

Практика. Выполнение этапов эстафет: бег туда обратно; прыжки туда обратно; «лыжные гонки»; одеть снеговика; построить башню; собрать «щепочку» и т.д.

Тема. Проведение игровой программы «Гиннес шоу».

Теория. Объяснение выполнения заданий конкурса. Правила игры.

Практика. Выполнение заданий конкурса: самый длинный прыжок в длину; кто больше отожмется; кто дольше прстоит на одной ноге; самые длинные ноги (руки); кто дольше провисит и т.д.

Тема. Проведение игровой программы «Рождественский конек».

Теория. Объяснение заданий игровой программой. Правила игры.

Практика. Выполнение заданий игровой программы: кто дальше прокатится на одной ноге; катание в парах; катание по кругу; катание спиной вперед; катание наперегонки и т.д.

Тема. Проведение интеллектуальной викторины «Наш город – Челны».

Теория. Объяснение выполнения заданий интеллектуальной викториной «Наш город – Челны».

Практика. Выполнение заданий и ответы на вопросы викторины: в каком году начато строительство КамАЗа; в каком году в городе появился первый трамвай и т. д.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=6&v=kWzZztx1M6I&feature=emb_logo

Содержание программы третий год обучения.

Вводное занятие.

Теория. Проведение повторного инструктажа по программе: ИОТ и ПБ 001; ИОТ и ЭБ 002; ПДД 001; ПП 007; ИТБ 002, 003; 004, 005, 006; ПП 002, 006. Правилами техники безопасности на занятиях и правилами поведения в цирковой студии и школе.

<https://www.youtube.com/watch?v=G1Nk6cVp0TY>

<https://www.youtube.com/watch?v=xxemZ5IQbWU>

Раздел 1. Прыжково-беговая разминка (комплекс общеразвивающих упражнений в движении).

Тема 1.1. Комплекс общеразвивающих упражнений в движении: виды ходьбы, виды бега, виды прыжков

Теория. Повторение комплекса общеразвивающих упражнений в движении- различные виды ходьбы, виды бега, виды прыжков.

Практика. Выполнение различных видов ходьбы: обычная ходьба; ходьба на носках; ходьба на пятках; ходьба (на внутренней, наружной стороны стопы); ходьба-перекат с пятки на носок; приставные шаги (правым, левым боком); «гусеница» (вперед, назад).

Выполнение различных видов бега: обычный бег; бег спиной; «челночный бег; «каракатица» (вперед, назад); бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестыванием голени; бег «на четвереньках» (вперед, назад; правым, левым боком).

Выполнение различных видов прыжков: прыжки на правой, левой и двух ногах; «жесткие» прыжки (вперед, назад, вправо-влево); прыжки в упоре присев (правым, левым боком); прыжки в группировке; «зайчик» (вперед, назад); прыжки из упора присев; прыжки в упоре лежа (вперед, назад, правым, левым боком).

<https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w>

Раздел 2. Развитие физических качеств. Гибкость. (комплекс упражнений).

Тема 2.1. Комплекс упражнений на развитие гибкости №1 и №2.

Теория. Развитие гибкости. Повторение упражнений на развитие гибкости ног на полу. Повторение упражнений на развитие гибкости плечевых суставов, грудных и шейных частей позвоночника на полу.

Практика. Выполнение упражнений на развитие гибкости ног на полу: работа носками ног; наклоны ноги врозь (к правой, левой, в середину); ноги вместе; «лягушка»; «бабочка».

Выполнение упражнений на развитие гибкости плечевых суставов, грудных и шейных частей позвоночника на полу: «шпагаты» (правый, левый, поперечный); «мост».

<https://www.youtube.com/watch?v=imiItHDIMdQ>

Раздел 3. Развитие физических качеств. Координация.

Тема 3.1. Комплекс упражнений на развитие координации.

Теория. Развитие координации. Повторение упражнений на развитие координации - разноименные движения различными частями тела; упражнения на внимание.

Практика. Выполнение упражнений на развитие координации - разноименные движения различными частями тела; упражнения на внимание.

<https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UKl5to>

Раздел 4. Общая физическая подготовка (комплекс упражнений).

Тема 4.1. Комплекс упражнений общей физической подготовки (ОФП).

Теория. Повторение комплекса упражнений общей физической подготовки.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения упражнений комплекса ОФП: упражнения на развитие силы рук; упражнения на развитие силы брюшного пресса; упражнения на развитие силы ног; упражнения на развитие силы спины; упражнения на развитие силы рук и ног; упражнения на развитие воли.

<https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts>

Раздел 5. Статическая акробатика (стойки на полу).

Тема 5.1. Техника выполнения акробатического упражнения – стойка на голове с прямыми ногами.

Теория. Повторение техники выполнения акробатического упражнения – стойка на голове с прямыми ногами.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения упражнения – стойка на голове с прямыми ногами. Удерживать положение в стойке 20-30 сек.

Тема 5.2. Техника выполнения акробатического упражнения– стойка на руках у стены.

Теория. Повторение техники выполнения акробатического упражнения – стойка на руках лицом к стене.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатического упражнения – стойка на руках у стены. Удерживать положение в стойке 40-50 сек.

Тема 5.3. Техника выполнения акробатического упражнения – стойка на руках на полу.

Теория. Закрепление техники выполнения акробатического упражнения – стойка на руках на полу.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатического упражнения – стойка на руках на полу (Обозначить - удерживать положение в стойке 5-7 сек.).

https://www.youtube.com/watch?v=q_qla5hJkK

Раздел 6. Кульбиты и каскады.

Тема 6.1. Техника выполнения акробатического элемента – каскадный кульбит из положения стоя.

Теория. Повторение техники выполнения акробатического элемента – каскадный кульбит из положения стоя. Проведение повторного инструктажа по программе: ИОТ и ПБ 001; ИОТ и ЭБ 002; ПДД 001; ПП 007; ИТБ 002, 003; 004, 005, 006; ПП 002, 006.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатического элемента – каскадный кульбит из положения стоя (высота-длина 50 см.).

Тема 6.2. Техника выполнения акробатического элемента – каскадный кульбит с шаг-наскока.

Теория. Знакомство с техникой выполнения акробатического элемента – каскадный кульбит с шаг-наскока.

Практика. Разучивание техники выполнения акробатического элемента – каскадный кульбит с шаг-наскока.

Тема 6.3. Техника выполнения акробатического элемента – каскадный кульбит с шаг-наскока.

Теория. Повторение техники выполнения акробатического элемента – каскадный кульбит с шаг-наскока. Проведение целевого инструктажа по программе: ИОТ и ТБ 012, 013; ПДД 001; ПП 004, 005, 006.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатического элемента – каскадный кульбит с шаг-наскока.

Тема 6.4. Техника выполнения акробатического элемента – стойка на руках кульбит вперед в группировке.

Теория. Повторение техники выполнения акробатического элемента – стойка на руках кульбит вперед в группировке. Проведение повторного инструктажа по программе: ИОТ и ПБ 001; ИОТ и ЭБ 002; ПДД 001; ПП 007; ИТБ 002, 003; 004, 005, 006; ПП 002, 006.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатического элемента – стойка на руках кульбит вперед в группировке.

Тема 6.5. Техника выполнения акробатического элемента – кульбит назад согнувшись в стойку на руках.

Теория. Знакомство с техникой выполнения акробатического элемента – кульбит назад согнувшись в стойку на руках.

Практика. Разучивание техники выполнения акробатического элемента – кульбит назад согнувшись в стойку на руках.

Тема 6.6. Техника выполнения акробатического элемента – кульбит назад согнувшись в стойку на руках.

Теория. Закрепление техники выполнения акробатического элемента – кульбит назад согнувшись в стойку на руках.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатического элемента – кульбит назад согнувшись в стойку на руках.

<https://www.youtube.com/watch?v=veu-QME5kQ>

Раздел 7. Темповая акробатика (связки из 3 элементов)

Тема 7.1. Закрепление техники выполнения акробатического элемента – копфшпрунг с прыжка в темп.

Теория. Повторение техники выполнения акробатического элемента – копфшпрунг с прыжка в темп.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатического элемента – копфшпрунг с прыжка в темп (3-4).

Тема 7.2. Закрепление техники выполнения акробатического элемента – фордершпрунг на одну ногу с шага.

Теория. Закрепление техники выполнения акробатического элемента – фордершпрунг на одну ногу с шага.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатического элемента – фордершпрунг на одну ногу с шага.

Тема 7.3. Техника выполнения акробатического элемента – курбет.

Теория. Повторение техники выполнения акробатического элемента – курбет.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатического элемента – курбет.

Тема 7.4. Закрепление техники выполнения акробатического элемента – рондат с вальсете в темп.

Теория. Закрепление техники выполнения акробатического элемента – рондат с вальсете в темп.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатического элемента – рондат с вальсете в темп (3-4).

Тема 7.5. Изучение техники выполнения акробатического элемента – фордершпрунг на одну ногу с шага в темп.

Теория. Знакомство с техникой выполнения акробатического элемента – фордершпрунг на одну ногу с шага в темп.

Практика. Разучивание техники выполнения акробатического элемента – фордершпрунг на одну ногу с шага в темп (3-4).

Тема 7.6. Закрепление техники выполнения акробатического элемента – фордершпрунг на одну ногу с шага в темп.

Теория. Закрепление техники выполнения акробатического элемента – фордершпрунг на одну ногу с шага в темп. Проведение целевого инструктажа по программе: ИОТ и ТБ 012, 013; ПДД 001; ПП 004, 005, 006. Проведение повторного инструктажа по программе: ИОТ и ПБ 001; ИОТ и ЭБ 002; ПДД 001; ПП 007; ИТБ 002, 003; 004, 005, 006; ПП 002, 006.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатического элемента – фордершпрунг на одну ногу с шага в темп (3-4).

Тема 7.7. Изучение техники выполнения акробатического элемента – рондат с вальсете в темп фордершпрунг на одну ногу с шага.

Теория. Знакомство с техникой выполнения акробатического элемента – рондат с вальсете в темп фордершпрунг на одну ногу с шага.

Практика. Разучивание техники выполнения акробатического элемента – рондат с вальсете в темп фордершпрунг на одну ногу с шага (2-3).

Тема 7.8. Закрепление техники выполнения акробатического элемента – рондат с вальсете в темп фордершпрунг на одну ногу с шага.

Теория. Закрепление техники выполнения акробатического элемента – рондат с вальсете в темп фордершпрунг на одну ногу с шага.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатического элемента – рондат с вальсете в темп фордершпрунг на одну ногу с шага (2-3).

Тема 7.9. Изучение техники выполнения акробатического элемента – фордершпрунг на одну ногу с шага в темп рондат (2-3).

Теория. Знакомство с техникой выполнения акробатического элемента – фордершпрунг на одну ногу с шага в темп рондат.

Практика. Разучивание техники выполнения акробатического элемента – фордершпрунг на одну ногу с шага в темп рондат (2-3).

Тема 7.10. Закрепление техники выполнения акробатического элемента – фордершпрунг на одну ногу с шага в темп рондат.

Теория. Закрепление техники выполнения акробатического элемента – фордершпунг на одну ногу с шага в темп рондат.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатического элемента – фордершпунг на одну ногу с шага в темп рондат (2-3).

Тема 7.11. Изучение техники выполнения акробатического элемента – флик-фляк.

Теория. Знакомство с техникой выполнения акробатического элемента – флик-фляк.

Практика. Разучивание техники выполнения акробатического элемента – флик-фляк.

Тема 7.12. Закрепление техники выполнения акробатического элемента – флик-фляк.

Теория. Закрепление техники выполнения акробатического элемента – флик-фляк.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатического элемента – флик-фляк

Тема 7.13. Изучение техники выполнения акробатического элемента – рондат с вальсета в темп флик-фляк.

Теория. Знакомство с техникой выполнения акробатического элемента – рондат с вальсета в темп флик-фляк.

Практика. Разучивание техники выполнения акробатического элемента – рондат с вальсета в темп флик-фляк.

Тема 7.14. Закрепление техники выполнения акробатического элемента – рондат с вальсета в темп флик-фляк.

Теория. Закрепление техники выполнения акробатического элемента – рондат с вальсета в темп флик-фляк. Проведение целевого инструктажа по программе: ИОТ и ТБ 012, 013; ПДД 001; ПП 004, 005, 006.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатического элемента – рондат с вальсета в темп флик-фляк.

Тема 7.15. Изучение техники выполнения акробатического элемента – фордершпунг с двух на две с прыжка.

Теория. Знакомство с техникой выполнения акробатического элемента – фордершпунг с двух на две с прыжка. Проведение повторного инструктажа по программе: ИОТ и ПБ 001; ИОТ и ЭБ 002; ПДД 001; ПП 007; ИТБ 002, 003; 004, 005, 006; ПП 002, 006.

Практика. Разучивание техники выполнения акробатического элемента – фордершпунг с двух на две с прыжка.

Тема 7.16. Закрепление техники выполнения акробатического элемента – фордершпунг с двух на две с прыжка.

Теория. Закрепление техники выполнения акробатического элемента – фордершпунг с двух на две с прыжка.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатического элемента – фордершпунг с двух на две с прыжка.

Тема 7.17. Закрепление техники выполнения акробатического элемента – переворот назад с одной ноги.

Теория. Закрепление техники выполнения акробатического элемента – переворот назад с одной ноги.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатического элемента – переворот назад с одной ноги.

Тема 7.18. Изучение техники выполнения акробатического элемента – боковое колесо в темп флик-фляк в шпагат на одну ногу.

Теория. Знакомство с техникой выполнения акробатического элемента – боковое колесо в темп флик-фляк в шпагат на одну ногу.

Практика. Разучивание техники выполнения акробатического элемента – боковое колесо в темп флик-фляк в шпагат на одну ногу.

Тема 7.19. Закрепление техники выполнения акробатического элемента – боковое колесо в темп флик-фляк в шпагат на одну ногу.

Теория. Закрепление техники выполнения акробатического элемента – боковое колесо в темп флик-фляк в шпагат на одну ногу.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатического элемента – боковое колесо в темп флик-фляк в шпагат на одну ногу.

Тема 7.20. Изучение техники выполнения акробатического элемента – фордершпунг на одну на две-с двух на две с шаг-вальсета.

Теория. Знакомство с техникой выполнения акробатического элемента – фордершпунг на одну на две-с двух на две с шаг-вальсета.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатического элемента – фордершпунг на одну на две-с двух на две с шаг-вальсета.

Тема 7.21. Закрепление техники выполнения акробатического элемента – фордершпунг на одну на две-с двух на две с шаг-вальсета.

Теория. Закрепление техники выполнения акробатического элемента – фордершпунг на одну на две-с двух на две с шаг-вальсета.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатического элемента – фордершпунг на одну на две-с двух на две с шаг-вальсета.

<https://www.youtube.com/watch?v=wuiiozwt0iI>

Раздел 8. Акробатический жанр – «Батут-трамп».

Тема 8.1. Техника выполнения упражнений на «Батуте-трамп» – прыжки с шага.

Теория. Понятие – «Батут-трамп», прыжок с шага, виды прыжков, приземление, задачи акробатического жанра – «Батут-трамп». Ознакомление с инструктажем по технике безопасности на «Батуте-трамп». Знакомство с техникой выполнения упражнений на «Батуте-трамп» – прыжки с шага (прыжок ноги вместе, в группировке, ноги врозь, с поворотом на 180-360*, вверх, в длину, с прогибом, «в складку», назад).

Практика. Разучивание техники выполнения упражнений на «Батуте-трамп» – прыжки с шага (прыжок ноги вместе, в группировке, ноги врозь, с поворотом на 180-360*, вверх, в длину, с прогибом, «в складку», назад).

Тема 8.2. Закрепление техники выполнения упражнений на «Батуте-трамп» – прыжки с шага.

Теория. Закрепление техники выполнения упражнений на «Батуте-трамп» – прыжки с шага.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – прыжки с шага.

Тема 8.3. Изучение техники выполнения упражнений на «Батуте-трамп» – прыжки с разбега.

Теория. Знакомство с техникой выполнения упражнений на «Батуте-трамп» – прыжки с разбега (прыжок ноги вместе, в группировке, ноги врозь, с поворотом на 180-360*, вверх, в длину, с прогибом, «в складку», назад).

Практика. Разучивание техники выполнения упражнений на «Батуте-трамп» – прыжки с разбега (прыжок ноги вместе, в группировке, ноги врозь, с поворотом на 180-360*, вверх, в длину, с прогибом, «в складку», назад).

Тема 8.4. Закрепление техники выполнения упражнений на «Батуте-трамп» – прыжки с разбега.

Теория. Закрепление техники выполнения упражнений на «Батуте-трамп» – прыжки с разбега.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – прыжки с разбега.

Тема 8.5. Изучение техники выполнения упражнений на «Батуте-трамп» – прыжки на батуте.

Теория. Знакомство с техникой выполнения упражнений на «Батуте-трамп» – прыжки на батуте (прыжки ноги вместе, в группировке, ноги врозь, с поворотом на 180-360*, с прогибом, «в складку», спиной вперед).

Практика. Разучивание техники выполнения упражнений на «Батуте-трамп» – прыжки на батуте (прыжки ноги вместе, в группировке, ноги врозь, с поворотом на 180-360*, с прогибом, «в складку», спиной вперед)

Тема 8.6. Закрепление техники выполнения упражнений на «Батуте-трамп» – прыжки на батуте.

Теория. Закрепление техники выполнения упражнений на «Батуте-трамп» – прыжки на батуте.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – прыжки на батуте (прыжки ноги вместе, в группировке, ноги врозь, с поворотом на 180-360*, с прогибом, «в складку», спиной вперед)

Тема 8.7. Изучение техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – полет-кувырок с шаг-прыжка.

Теория. Знакомство с техникой выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – полет-кувырок с шаг-прыжка.

Практика. Разучивание техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – полет-кувырок с шаг-прыжка.

Тема 8.8. Закрепление техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – полет-кувырок с шаг-прыжка.

Теория. Закрепление техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – полет-кувырок с шаг-прыжка.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – полет-кувырок с шаг-прыжка.

Тема 8.9. Изучение техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – полет-кувырок с разбега.

Теория. Знакомство с техникой выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – полет-кувырок с разбега.

Практика. Разучивание техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – полет-кувырок с разбега.

Тема 8.10. Закрепление техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – полет-кувырок с разбега.

Теория. Закрепление техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – полет-кувырок с разбега.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – полет-кувырок с разбега.

Тема 8.11. Изучение техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – сальто вперед с шаг-прыжка.

Теория. Знакомство с техникой выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – сальто вперед с шаг-прыжка.

Практика. Разучивание техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – сальто вперед с шаг-прыжка.

Тема 8.12. Закрепление техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – сальто вперед с шаг-прыжка.

Теория. Закрепление техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – сальто вперед с шаг-прыжка.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – сальто вперед с шаг-прыжка.

Тема 8.13. Изучение техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – сальто вперед с разбега.

Теория. Знакомство с техникой выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – сальто вперед с разбега.

Практика. Разучивание техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – сальто вперед с разбега.

Тема 8.14. Закрепление техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – сальто вперед с разбега.

Теория. Закрепление техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – сальто вперед с разбега.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – сальто вперед с разбега.

Тема 8.15. Изучение техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – сальто назад с батута (с места, с прыжка).

Теория. Знакомство с техникой выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – сальто назад с батута (с места, с прыжка).

Практика. Разучивание техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – сальто назад с батута (с места, с прыжка).

Тема 8.16. Закрепление техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – сальто назад с батута (с места, с прыжка).

Теория. Закрепление техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – сальто назад с батута (с места, с прыжка).

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – сальто назад с батута (с места, с прыжка).

Тема 8.17. Зачет. Упражнения на «Батуте-трамп».

Теория. Знакомство с контрольными упражнениями: полет-кувырок с разбега, сальто вперед с разбега, сальто назад с батута (с прыжка).

Практика. Выполнение контрольных упражнений: полет-кувырок с разбега, сальто вперед с разбега, сальто назад с батута (с прыжка).

<https://www.youtube.com/watch?v=nYsfecaHmBs>

Раздел 9. Аттестация учащихся

Тема 9.1. Промежуточная аттестация по акробатике.

Теория. Контрольные упражнения. Объяснение выполнения контрольных упражнений: стойка на руках на полу, стоять 5 сек.; каскадный кульбит с шаг-наскока; фордершпрунг на

одну ногу с шага в темп (3); фордершпрунг на две ноги с шаг-вальсом в темп (2-3); рондат с вальсом в темп фордершпрунга на одну ногу с шагом; флик-фляк; рондат с вальсом в темп флик-фляка; фордершпрунг с двух на две с прыжкой; боковое колесо в темп флик-фляка в шпагат на одну ногу; рондат с вальсом в темп (4).

Практика. Выполнение контрольных упражнений: стойка на руках на полу, стоять 5 сек.; каскадный кульбит с шаг-наскока; фордершпрунг на одну ногу с шагом в темп (3); фордершпрунг на две ноги с шаг-вальсом в темп (2-3); рондат с вальсом в темп фордершпрунга на одну ногу с шагом; флик-фляк; рондат с вальсом в темп флик-фляка; фордершпрунг с двух на две с прыжкой; боковое колесо в темп флик-фляка в шпагат на одну ногу; рондат с вальсом в темп (4).

Тема 9.2. Промежуточная аттестация по общей физической подготовке.

Теория. Контрольные упражнения. Объяснение выполнения контрольных упражнений: прыжок в длину с места; бег 20 м.; подтягивание в висе; поднимание ног в висе; отжимание на полу; угол в упоре; гибкость (наклон ноги врозь; шпагат; мост).

Практика. Выполнение контрольных упражнений: прыжок в длину с места; бег 20 м.; подтягивание в висе; поднимание ног в висе; отжимание на полу; угол в упоре; гибкость (наклон ноги врозь; шпагат; мост).

<https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w>

Итоговое занятие.

Подведение итогов за год. Награждение учащихся. Инструктаж по технике безопасности на время каникул. <https://www.youtube.com/wa>

Воспитательные мероприятия.

Тема. Проведение спортивной программы «Веселые старты».

Теория. Объяснение выполнения этапов эстафеты. Правила игры.

Практика. Выполнение этапов эстафет: бег туда обратно; прыжки туда обратно; «лыжные гонки»; одеть снеговика; построить башню; собрать «цепочку» и т.д.

Тема. Проведение игровой программы «Гиннес шоу».

Теория. Объяснение выполнения заданий конкурса. Правила игры.

Практика. Выполнение заданий конкурса: самый длинный прыжок в длину; кто больше отожмется; кто дольше простоят на одной ноге; самые длинные ноги (руки); кто дольше провисит и т.д.

Тема. Проведение игровой программы «Рождественский конек».

Теория. Объяснение заданий игровой программой. Правила игры.

Практика. Выполнение заданий игровой программы: кто дальше прокатится на одной ноге; катание в парах; катание по кругу; катание спиной вперед; катание наперегонки и т.д.

Тема. Проведение интеллектуальной викторины «Наш город – Челны».

Теория. Объяснение выполнения заданий интеллектуальной викториной «Наш город – Челны».

Практика. Выполнение заданий и ответы на вопросы викторины: в каком году начато строительство КамАЗа; в каком году в городе появился первый трамвай и т. д.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=6&v=kWzZztx1M6I&feature=emb_logo

Содержание программы четвертый год обучения.

Вводное занятие.

Теория. Проведение повторного инструктажа по программе: ИОТ и ПБ 001; ИОТ и ЭБ 002; ПДД 001; ПП 007; ИТБ 002, 003; 004, 005, 006; ПП 002, 006. Правилами техники безопасности на занятиях и правилами поведения в цирковой студии и школе.

<https://www.youtube.com/watch?v=G1Nk6cVp0TY>

<https://www.youtube.com/watch?v=xxemZ5IQbWU>

Раздел 1. Прыжково-беговая разминка (комплекс общеразвивающих упражнений в движении).

Тема 1.1. Комплекс общеразвивающих упражнений в движении: виды ходьбы, виды бега, виды прыжков

Теория. Повторение комплекса общеразвивающих упражнений в движении - различные виды ходьбы, виды бега, виды прыжков.

Практика. Выполнение различных видов ходьбы: обычная ходьба; ходьба на носках; ходьба на пятках; ходьба (на внутренней, наружной стороны стопы); ходьба-перекат с пятки на носок; приставные шаги (правым, левым боком); «гусеница» (вперед, назад).

Выполнение различных видов бега: обычный бег; бег спиной; «челночный бег»; «каракатица» (вперед, назад); бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестыванием голени; бег «на четвереньках» (вперед, назад; правым, левым боком).

Выполнение различных видов прыжков: прыжки на правой, левой и двух ногах; «жесткие» прыжки (вперед, назад, вправо-влево); прыжки в упоре присев (правым, левым боком); прыжки в группировке; «зайчик» (вперед, назад); прыжки из упора присев; прыжки в упоре лежа (вперед, назад, правым, левым боком).

<https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w>

Раздел 2. Развитие физических качеств. Гибкость (комплекс упражнений).

Тема 2.1. Комплекс упражнений на развитие гибкости №1 и №2.

Теория. Развитие гибкости. Повторение упражнений на развитие гибкости ног на полу. Повторение упражнений на развитие гибкости плечевых суставов, грудных и шейных частей позвоночника на полу.

Практика. Выполнение упражнений на развитие гибкости ног на полу: работа носками ног; наклоны ноги врозь (к правой, левой, в середину); ноги вместе; «лягушка»; «бабочка».

Выполнение упражнений на развитие гибкости плечевых суставов, грудных и шейных частей позвоночника на полу: «шпагаты» (правый, левый, поперечный); «мост».

<https://www.youtube.com/watch?v=iMiItHDIMdQ>

Раздел 3. Развитие физических качеств. Координация.

Тема 3.1. Комплекс упражнений на развитие координации.

Теория. Развитие координации. Повторение упражнений на развитие координации - разноименные движения различными частями тела; упражнения на внимание.

Практика. Выполнение упражнений на развитие координации - разноименные движения различными частями тела; упражнения на внимание.

<https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UKl5to>

Раздел 4. Общая физическая подготовка (комплекс упражнений).

Тема 4.1. Комплекс упражнений общей физической подготовки (ОФП-2).

Теория. Повторение комплекса упражнений общей физической подготовки.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения упражнений комплекса ОФП-2: упражнения на развитие силы рук; упражнения на развитие силы брюшного пресса; упражнения на развитие силы ног; упражнения на развитие силы спины; упражнения на развитие силы рук и ног; упражнения на развитие воли.

<https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts>

Раздел 5. Статическая акробатика (стойки на полу).

Тема 5.1. Техника выполнения акробатического упражнения – стойка на руках у стены.

Теория. Повторение техники выполнения акробатического упражнения – стойка на руках лицом к стене.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатического упражнения – стойка на руках у стены. Удерживать положение в стойке 40-50 сек.

Тема 5.2. Техника выполнения акробатического упражнения – стойка на руках на полу.

Теория. Закрепление техники выполнения акробатического упражнения – стойка на руках на полу.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатического упражнения – стойка на руках на полу (Обозначить - удерживать положение в стойке 7-10 сек).

https://www.youtube.com/watch?v=q_qla5hJkK

Раздел 6. Кульбиты и каскады.

Тема 6.1. Техника выполнения акробатического элемента – каскадный кульбит с шаг-наскока.

Теория. Повторение техники выполнения акробатического элемента - каскадный кульбит с шаг-наскока.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатического элемента – каскадный кульбит с шаг-наскока.

Тема 6.2. Изучение техники выполнения акробатического элемента – полет кувырок с разбега.

Теория. Знакомство с техникой выполнения акробатического элемента – полет кувырок с разбега.

Практика. Разучивание техники выполнения акробатического элемента – полет кувырок с разбега.

Тема 6.3. Техника выполнения акробатического элемента – полет кувырок с разбега.

Теория. Повторение техники выполнения акробатического элемента – полет кувырок с разбега. Проведение целевого инструктажа по программе: ИОТ и ТБ 012, 013; ПДД 001; ПП 004, 005, 006.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатического элемента – полет кувырок с разбега.

Тема 6.4. Техника выполнения акробатического элемента – стойка на руках кульбит вперед в группировке.

Теория. Повторение техники выполнения акробатического элемента – стойка на руках кульбит вперед в группировке. Проведение повторного инструктажа по программе: ИОТ и ПБ 001; ИОТ и ЭБ 002; ПДД 001; ПП 007; ИТБ 002, 003; 004, 005, 006; ПП 002, 006.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатического элемента – стойка на руках кульбит вперед в группировке.

Тема 6.5. Изучение техники выполнения акробатического элемента – стойка-прыжок на руках кульбит вперед в группировке.

Теория. Знакомство с техникой выполнения акробатического элемента – стойка-прыжок на руках кульбит вперед в группировке.

Практика. Разучивание техники выполнения акробатического элемента – стойка-прыжок на руках кульбит вперед в группировке.

Тема 6.6. Техника выполнения акробатического элемента – стойка-прыжок на руках кульбит вперед в группировке.

Теория. Повторение техники выполнения акробатического элемента – стойка-прыжок на руках кульбит вперед в группировке.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатического элемента – стойка-прыжок на руках кульбит вперед в группировке.

Тема 6.7. Техника выполнения акробатического элемента – кульбит назад согнувшись в стойку на руках.

Теория. Закрепление техники выполнения акробатического элемента – кульбит назад согнувшись в стойку на руках.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатического элемента – кульбит назад согнувшись в стойку на руках.

<https://www.youtube.com/watch?v=veu-QME5kQ>

Раздел 7. Темповая акробатика (связки из 3-4 элементов).

Тема 7.1. Закрепление техники выполнения акробатического элемента – копфшпрунг с прыжка в темп.

Теория. Повторение техники выполнения акробатического элемента – копфшпрунг с прыжка в темп.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатического элемента – копфшпрунг с прыжка в темп (3-4).

Тема 7.2. Закрепление техники выполнения акробатического элемента – фордершпрунг на одну ногу с шага в темп.

Теория. Закрепление техники выполнения акробатического элемента – фордершпрунг на одну ногу с шага в темп. Проведение целевого инструктажа по программе: ИОТ и ТБ 012, 013; ПДД 001; ПП 004, 005, 006. Проведение повторного инструктажа по программе: ИОТ и ПБ 001; ИОТ и ЭБ 002; ПДД 001; ПП 007; ИТБ 002, 003; 004, 005, 006; ПП 002, 006.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатического элемента – фордершпрунг на одну ногу с шага в темп (3-4).

Тема 7.3. Техника выполнения акробатического элемента – курбет.

Теория. Повторение техники выполнения акробатического элемента – курбет.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатического элемента – курбет.

Тема 7.4. Закрепление техники выполнения акробатического элемента – рондат с вальсета в темп.

Теория. Закрепление техники выполнения акробатического элемента – рондат с вальсета в темп.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатического элемента – рондат с вальсета в темп (3-4).

Тема 7.5. Закрепление техники выполнения акробатического элемента – фордершпрунг на одну на две, с двух на две с шаг-вальсета.

Теория. Закрепление техники выполнения акробатического элемента – фордершпрунг на одну на две, с двух на две с шаг-вальсета. Проведение целевого инструктажа по программе: ИОТ и ТБ 012, 013; ПДД 001; ПП 004, 005, 006.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатического элемента – фордершпрунг на одну на две, с двух на две с шаг-вальсета.

Тема 7.6. Изучение техники выполнения акробатического элемента – рондат с вальсета в темп фордершпрунг на две ноги в темп каскадный кувырок.

Теория. Знакомство с техникой выполнения акробатического элемента – рондат с вальсета в темп фордершпрунг на две ноги в темп каскадный кувырок. Проведение повторного инструктажа по программе: ИОТ и ПБ 001; ИОТ и ЭБ 002; ПДД 001; ПП 007; ИТБ 002, 003; 004, 005, 006; ПП 002, 006.

Практика. Разучивание техники выполнения акробатического элемента – рондат с вальсета в темп фордершпрунг на две ноги в темп каскадный кувырок.

Тема 7.7. Закрепление техники выполнения акробатического элемента – рондат с вальсета в темп фордершпрунг на две ноги в темп каскадный кувырок.

Теория. Закрепление техники выполнения акробатического элемента – рондат с вальсета в темп фордершпрунг на две ноги в темп каскадный кувырок.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатического элемента – рондат с вальсета в темп фордершпрунг на две ноги в темп каскадный кувырок.

Тема 7.8. Изучение техники выполнения акробатического элемента – фордершпрунг на одну ногу с вальсета в темп рондат в темп каскадный кувырок.

Теория. Знакомство с техникой выполнения акробатического элемента – фордершпрунг на одну ногу с вальсета в темп рондат в темп каскадный кувырок.

Практика. Разучивание техники выполнения акробатического элемента – фордершпрунг на одну ногу с вальсета в темп рондат в темп каскадный кувырок.

Тема 7.9. Закрепление техники выполнения акробатического элемента – фордершпрунг на одну ногу с вальсета в темп рондат в темп каскадный кувырок.

Теория. Закрепление техники выполнения акробатического элемента – фордершпрунг на одну ногу с вальсета в темп рондат в темп каскадный кувырок.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатического элемента – фордершпрунг на одну ногу с вальсета в темп рондат в темп каскадный кувырок.

Тема 7.10. Изучение техники выполнения акробатического элемента – флик-фляк в темп (2-3).

Теория. Знакомство с техникой выполнения акробатического элемента – флик-фляк в темп (2-3).

Практика. Разучивание техники выполнения акробатического элемента – флик-фляк в темп (2-3).

Тема 7.11. Закрепление техники выполнения акробатического элемента – флик-фляк в темп (2-3).

Теория. – Закрепление техники выполнения акробатического элемента - флик-фляк в темп (2-3).

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатического элемента – флик-фляк в темп (2-3).

Тема 7.12. Изучение техники выполнения акробатического элемента – рондат с вальсета в темп флик-фляк (2).

Теория. Знакомство с техникой выполнения акробатического элемента – рондат с вальсета в темп флик-фляк (2).

Практика. Разучивание техники выполнения акробатического элемента – рондат с вальсета в темп флик-фляк (2)

Тема 7.13. Закрепление техники выполнения акробатического элемента – рондат с вальсета в темп флик-фляк (2)

Теория. Закрепление техники выполнения акробатического элемента – рондат с вальсета в темп флик-фляк (2).

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатического элемента – рондат с вальсета в темп флик-фляк (2).

Тема 7.14. Изучение техники выполнения акробатического элемента – фордершпрунг с двух на две с шаг-вальсета в темп.

Теория. Знакомство с техникой выполнения акробатического элемента – фордершпрунг с двух на две с шаг-вальсета в темп.

Практика. Разучивание техники выполнения акробатического элемента – фордершпрунг с двух на две с шаг-вальсета в темп (2-3).

Тема 7.15. Закрепление техники выполнения акробатического элемента – фордершпрунг с двух на две с шаг-вальсета в темп.

Теория. Закрепление техники выполнения акробатического элемента – фордершпрунг с двух на две с шаг-вальсета в темп. Проведение целевого инструктажа по программе: ИОТ и ТБ 012, 013; ПДД 001; ПП 004, 005, 006

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатического элемента – фордершпрунг с двух на две с шаг-вальсета в темп (2-3).

Тема 7.16. Закрепление техники выполнения акробатического элемента – переворот назад с одной ноги.

Теория. Закрепление техники выполнения акробатического элемента – переворот назад с одной ноги. Проведение повторного инструктажа по программе: ИОТ и ПБ 001; ИОТ и ЭБ 002; ПДД 001; ПП 007; ИТБ 002, 003; 004, 005, 006; ПП 002, 006.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатического элемента – переворот назад с одной ноги.

Тема 7.17. Изучение техники выполнения акробатического элемента – боковое колесо в темп флик-фляк в шпагат на одну ногу (2).

Теория. Знакомство с техникой выполнения акробатического элемента – боковое колесо в темп флик-фляк в шпагат на одну ногу (2).

Практика. Разучивание техники выполнения акробатического элемента – боковое колесо в темп флик-фляк в шпагат на одну ногу (2).

Тема 7.18. Закрепление техники выполнения акробатического элемента – боковое колесо в темп флик-фляк в шпагат на одну ногу (2).

Теория. Закрепление техники выполнения акробатического элемента – боковое колесо в темп флик-фляк в шпагат на одну ногу (2).

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатического элемента – боковое колесо в темп флик-фляк в шпагат на одну ногу (2).

Тема 7.19. Изучение техники выполнения акробатического элемента – сальто назад.

Теория. Знакомство с техникой выполнения акробатического элемента – сальто назад.

Практика. Разучивание техники выполнения акробатического элемента – сальто назад.

Тема 7.20. Закрепление техники выполнения акробатического элемента – сальто назад.

Теория. Закрепление технически правильного выполнения упражнения – сальто назад.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатического элемента – сальто назад.

<https://www.youtube.com/watch?v=wuiiozwt0iI>

Раздел 8. Акробатический жанр – «Батут-трамп».

Тема 8.1. Техника выполнения упражнений на «Батуте-трамп» – прыжки с разбега.

Теория. Повторение инструктажа по технике безопасности на «Батуте-трамп». Повторение техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – прыжки с разбега (прыжок ноги вместе, в группировке, ноги врозь, с поворотом на 180-360*, вверх, в длину, с прогибом, «в складку», назад).

Практика. Закрепление техники выполнения упражнений на «Батуте-трамп» – прыжки с шага (прыжок ноги вместе, в группировке, ноги врозь, с поворотом на 180-360*, вверх, в длину, с прогибом, «в складку», назад).

Тема 8.2. Закрепление техники выполнения упражнений на «Батуте-трамп» – прыжки на батуте.

Теория. Повторение техники выполнения упражнений на «Батуте-трамп» – прыжки на батуте.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – прыжки на батуте (прыжки ноги вместе, в группировке, ноги врозь, с поворотом на 180-360*, с прогибом, «в складку», спиной вперед).

Тема 8.3. Закрепление техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – полет-кувырок с разбега.

Теория. Повторение техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – полет-кувырок с разбега.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – полет-кувырок с разбега.

Тема 8.4. Закрепление техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – сальто вперед с разбега.

Теория. Повторение техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – сальто вперед с разбега.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – сальто вперед с разбега.

Тема 8.5. Изучение техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – сальто вперед согнувшись с разбега.

Теория. Знакомство с техникой выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – сальто вперед согнувшись с разбега.

Практика. Разучивание техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – сальто вперед согнувшись с разбега.

Тема 8.6. Закрепление техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – сальто вперед согнувшись с разбега.

Теория. Повторение техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – сальто вперед согнувшись с разбега.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – сальто вперед согнувшись с разбега.

Тема 8.7. Изучение техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – полет-кувырок в обруч с разбега.

Теория. Знакомство с техникой выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – полет-кувырок в обруч с разбега.

Практика. Разучивание техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – полет-кувырок в обруч с разбега.

Тема 8.8. Закрепление техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – полет-кувырок в обруч с разбега.

Теория. Повторение техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – полет-кувырок в обруч с разбега.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» на «Батуте-трамп» – полет-кувырок в обруч с разбега.

Тема 8.9. Изучение техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – сальто вперед согнувшись с поворотом на 180° с разбега.

Теория. Знакомство с техникой выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – сальто вперед согнувшись с поворотом на 180° с разбега.

Практика. Разучивание техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – сальто вперед согнувшись с поворотом на 180° с разбега.

Тема 8.10. Закрепление техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – сальто вперед согнувшись с поворотом на 180° с разбега.

Теория. Повторение техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – сальто вперед согнувшись с поворотом на 180° с разбега.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – сальто вперед согнувшись с поворотом на 180° с разбега.

Тема 8.11. Закрепление техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – сальто назад с батута (с места, с прыжка).

Теория. Повторение техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – сальто назад с батута (с места, с прыжка).

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – сальто назад с батута (с места, с прыжка).

Тема 8.12. Изучение техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – сгиб-разгиб назад согнувшись с прыжка.

Теория. Знакомство с техникой выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – сгиб-разгиб назад согнувшись с прыжка.

Практика. Разучивание техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – сгиб-разгиб назад согнувшись с прыжка.

Тема 8.13. Закрепление техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – сгиб-разгиб назад согнувшись с прыжка.

Теория. Повторение техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – сгиб-разгиб назад согнувшись с прыжка.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – сгиб-разгиб назад согнувшись с прыжка.

Тема 8.14. Изучение техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – арабское сальто с разбега.

Теория. Знакомство с техникой выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – арабское сальто с разбега.

Практика. Разучивание техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – арабское сальто с разбега.

Тема 8.15. Закрепление техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – арабское сальто с разбега.

Теория. Повторение техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – арабское сальто с разбега.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – арабское сальто с разбега.

Тема 8.16. Изучение техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – рондат отскок вверх с шаг-вальсета.

Теория. Знакомство с техникой выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – рондат отскок вверх с шаг-вальсета.

Практика. Разучивание техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – рондат отскок вверх с шаг-вальсета.

Тема 8.17. Закрепление техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – рондат отскок вверх с шаг-вальсета.

Теория. Повторение техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – рондат отскок вверх с шаг-вальсета.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – рондат отскок вверх с шаг-вальсета.

Тема 8.18. Изучение техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – рондат отскок вверх ноги врозь с шаг-вальсета.

Теория. Знакомство с техникой выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – рондат отскок вверх ноги врозь с шаг-вальсета.

Практика. Разучивание техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – рондат отскок вверх ноги врозь с шаг-вальсета.

Тема 8.19. Закрепление техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – рондат отскок вверх ноги врозь с шаг-вальсета.

Теория. Повторение техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – рондат отскок вверх ноги врозь с шаг-вальсета.

Практика. Закрепление и совершенствование техники выполнения упражнения на «Батуте-трамп» – рондат отскок вверх ноги врозь с шаг-вальсета.

Тема 8.20. Зачет. Упражнения на «Батуте-трамп».

Теория. Знакомство с контрольными упражнениями: полет-кувырок с разбега, сальто вперед с разбега, сальто назад с батута (с прыжка).

Практика. Выполнение контрольных упражнений: полет-кувырок с разбега, сальто вперед с разбега, сальто назад с батута (с прыжка).

<https://www.youtube.com/watch?v=nYsfecaHmBs>

Раздел 9. Аттестация

Тема 9.1. Аттестация по завершении освоения программы (акробатика).

Теория. Контрольные упражнения. Объяснение выполнения контрольных упражнений: стойка на руках на полу, стоять 7 сек.; стойка-прыжок на руках кульбит вперед в группировке; полет кувырок с разбега; фордершпрунг на одну на две, с двух на две с шаг-вальсета; фордершпрунг на одну ногу с вальсета в темп рондат в темп каскадный кувырок; рондат с вальсета в темп фордершпрунг на две ноги в темп каскадный кувырок; рондат

свальсета в темп (3); флик-фляк в темп (2); рондат с вальсета в темп флик-фляк (2); боковое колесо в темп флик-фляк в шпагат на одну ногу (2).

Практика.

Выполнение контрольных упражнений: стойка на руках на полу, стоять 7 сек.; стойка-прыжок на руках кульбит вперед в группировке; полет кувырок с разбега; фордершпрунг на одну на две, с двух на две с шаг-вальсете; фордершпрунг на одну ногу с вальсете в темп рондат в темп каскадный кувырок; рондат с вальсете в темп фордершпрунг на две ноги в темп каскадный кувырок; рондат свальсете в темп (3); флик-фляк в темп (2); рондат с вальсете в темп флик-фляк (2); боковое колесо в темп флик-фляк в шпагат на одну ногу (2).

Тема 9.2. Аттестация по завершении освоения программы (общая физическая подготовка).

Теория. Контрольные упражнения: прыжок в длину с места; бег 20 м.; подтягивание в висе; поднимание ног в висе; отжимание на полу; угол в упоре; гибкость (наклон ноги врозь; шпагат; мост).

Практика. Выполнение контрольных упражнений: прыжок в длину с места; бег 20 м.; подтягивание в висе; поднимание ног в висе; отжимание на полу; угол в упоре; гибкость (наклон ноги врозь; шпагат; мост).

<https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w>

<https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w>

Итоговое занятие.

Подведение итогов. Награждение учащихся. Инструктаж по технике безопасности на время каникул. <https://www.youtube.com/wa>

Воспитательные мероприятия.

Тема. Проведение спортивной программы «Веселые старты».

Теория. Объяснение выполнения этапов эстафеты. Правила игры.

Практика. Выполнение этапов эстафет: бег туда обратно; прыжки туда обратно; «лыжные гонки»; одеть снеговика; построить башню; собрать «щепочку» и т.д.

Тема. Проведение игровой программы «Гиннес шоу».

Теория. Объяснение выполнения заданий конкурса. Правила игры.

Практика. Выполнение заданий конкурса: самый длинный прыжок в длину; кто больше отожмется; кто дольше простоит на одной ноге; самые длинные ноги (руки); кто дольше провисит и т.д.

Тема. Проведение игровой программы «Рождественский конек».

Теория. Объяснение заданий игровой программой. Правила игры.

Практика. Выполнение заданий игровой программы: кто дальше прокатится на одной ноге; катание в парах; катание по кругу; катание спиной вперед; катание наперегонки и т.д.

Тема. Проведение интеллектуальной викторины «Наш город – Челны».

Теория. Объяснение выполнения заданий интеллектуальной викториной «Наш город – Челны».

Практика. Выполнение заданий и ответы на вопросы викторины: в каком году начато строительство КамАЗа; в каком году в городе появился первый трамвай и т. д.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=6&v=kWzZztx1M6I&feature=emb_logo

Планируемые результаты освоения программы.

Результатом освоения дополнительной общеразвивающей программы «Флик-скок» является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков.

Знать:

- правила техники безопасности;
- терминологию упражнений;
- последовательность проведения разминки;
- элементы и упражнения разминки;
- упражнения ОФП;
- упражнения простой темповой акробатики;
- упражнения темповой акробатики;
- правила техники самостраховки;
- способы работы с информацией на сайте Яндекс;

Уметь:

- выполнять элементы и упражнения разминки;
- выполнять элементы и упражнения статической акробатики;
- выполнять упражнения простой акробатики;
- выполнять упражнения ОФП;
- выполнять упражнения и элементы темповой акробатики;
- выполнять упражнения ОФП в парах;
- выполнять элементы и упражнения статической и сложной темповой акробатики;
- работать на платформах и сервисах: Zoom, чаты в WhatsApp, ВКонтакте, в дистанционных формах (видеозанятия, лекции, мастер-классы); размещать фото и видео, выполненных заданий.

Иметь навык - технически правильного выполнения контрольных упражнений для первого, второго, третьего года обучения.

В сфере познавательных действий учащиеся научатся:

- приобретать и осуществлять практические навыки и умения в акробатике;
- развивать физические качества;
- пользоваться ссылками на мастер-классы, видео-занятия и выполнять практические задания самостоятельно и дистанционно.

В сфере коммуникативных действий учащиеся научатся:

- первоначальному опыту осуществления совместной продуктивной деятельности;
- сотрудничать и оказывать взаимопомощь, доброжелательно и уважительно строить свое общение со сверстниками и взрослыми;
- формировать собственное мнение и позицию.

В сфере личностных качеств учащихся будут сформированы:

- учебно-познавательный интерес к акробатике;
- навык самостоятельной работы и работы в группе при выполнении практических заданий;
- основы социально-ценных личностных и нравственных качеств: трудолюбие, организованность, добросовестное отношение к делу, инициативность, любознательность, потребность помогать другим.

В сфере регулятивных действий учащиеся научатся:

- учитывать последовательность планирования свои действия;
- осуществлять пошаговый контроль в своей деятельности;
- адекватно воспринимать оценку своей работы сверстниками;

- вносить необходимые корректизы в действие после его завершения на основе оценки и характере сделанных ошибок.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1. Организационно – педагогические условия реализации программы.

Занятия по акробатике проводятся в спортивном зале, соответствующем санитарно-гигиеническим требованиям и требованиям техники безопасности. Площадь спортивного зала составляет 12x24м, высота - 7 м. Помещение хорошо проветривается, проводится влажная уборка перед началом каждого занятия, соблюдается питьевой и температурный режим. В спортивном зале имеется естественное и искусственное освещение. Имеется снарядная комната для хранения спортивного оборудования и снарядов, необходимых для проведения занятий. Для проведения занятий по акробатике имеется снаряжение и оборудование соответствующее росту и возрасту, и весу детей: ручная лонжа, подвесная скользящая лонжа, трамплин деревянный, акробатическая дорожка, гимнастические маты, поролоновые маты, индивидуальные коврики, шведская стенка, батут, баллон, скамейки, перекладины, гимнастические кольца, брусья, спортивный инвентарь: гимнастические палки, скакалки, мячи, тренажеры. Проверка надежности установки спортивного оборудования и инвентаря проводится перед каждым занятием. Во избежание травматизма при выполнении акробатических упражнений используются маты. Имеется «Уголок техники безопасности», содержащий инструкции по охране здоровья учащихся. В творческой лаборатории имеется специальная методическая литература по акробатике и гимнастике, теории и методики физического воспитания, энциклопедия физических упражнений, литература по анатомии, физиологии и психологии человека, книги по истории развития циркового искусства и акробатики. Имеется необходимый наглядный материал, видеотека материалов: фестивалей и конкурсов различного уровня, концертных выступлений учащихся, занятий по акробатике, которые используются на занятии. Имеются видеоматериалы мастер-классов по методике преподавания акробатики. Для организации концертной деятельности имеется цирковой реквизит и костюмы для выступлений. Кабинет оборудован ТСО: аудио и DVD магнитофон, телевизор.

2.2. Формы аттестации / контроля.

С целью выявления уровня знаний, умений и навыков, уровня технической подготовки по акробатике и роста физического развития учащихся проводится аттестация учащихся. Промежуточная аттестация проводится в конце каждого учебного года в форме зачета. Результаты занятия-зачета регистрируются в таблице. Аттестация по завершении освоения программы проводится для выпускников форме теста и защиты портфолио. Текущий контроль проводится в течение учебного года. В начале учебного года обучения проводится диагностика, которая выявляет физическую подготовленность ребенка на момент поступления в объединение и на начало каждого следующего учебного года. При дистанционном контроле по программе используются следующие формы: тестовые задания, выполнение практических заданий, online опросы.

Программой предусмотрено участие детей в фестивалях-конкурсах различного уровня, что является наглядным подтверждением уровня сформированности компетенций учащихся. На протяжении всего периода обучения организуются выступления и концерты на различных площадках города. Таким образом, творческие номера учащихся являются наглядным подтверждением развития умений и навыков и творческого роста каждого ребёнка.

**Оценочные материалы
дополнительной обще развивающей программы «Флик-скок».**

№ п/п	Раздел/Темы (программы).	Вид контроля.	Дата проведения.	Форма диагностики/оценочных средств.
1 год обучения				
	Вводное занятие.	Диагностика учащихся.	сентябрь	Опрос. Выполнение упражнений.
1.	Комплекс общеразвивающих упражнений	Текущий контроль	октябрь	Зачет по ОРУ
2.	Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений.	Текущий контроль.	декабрь	Опрос. Зачет по ОФП
3.	Статическая акробатика.	Текущий контроль	февраль	Тестовые задания Онлайн-тест.
4.	Кульбиты и каскады.	Текущий контроль	март	Зачет. Творческая работа.
5.	Темповая акробатика.	Текущий контроль	апрель	Тестовые задания.
6.	Аттестация учащихся.	Промежуточная аттестация	апрель	Тест. Зачет.
2 год обучения				
	Вводное занятие.	Диагностика учащихся.	сентябрь	Опрос. Выполнение упражнений.
1.	Комплекс общеразвивающих упражнений	Текущий контроль	октябрь	Зачет по ОРУ
2.	Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений.	Текущий контроль.	декабрь	Опрос. Зачет по ОФП
3.	Статическая акробатика.	Текущий контроль	февраль	Тестовые задания Онлайн-тест.
4.	Кульбиты и каскады.	Текущий контроль	март	Зачет. Творческая работа.
5.	Темповая акробатика.	Текущий контроль	апрель	Тестовые задания.
6.	Аттестация учащихся.	Промежуточная аттестация	апрель	Тест. Зачет.
3 год обучения				
	Вводное занятие.	Диагностика учащихся.	сентябрь	Опрос. Выполнение упражнений.
1.	Комплекс общеразвивающих упражнений	Текущий контроль	октябрь	Зачет по ОРУ

2.	Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений.	Текущий контроль.	декабрь	Опрос. Зачет по ОФП
3.	Статическая акробатика.	Текущий контроль	февраль	Тестовые задания Онлайн-тест.
4.	Кульбиты и каскады.	Текущий контроль	март	Зачет. Творческая работа.
5.	Темповая акробатика.	Текущий контроль	апрель	Тестовые задания.
6.	Аттестация учащихся.	Промежуточная аттестация	апрель	Тест. Зачет.

4 год обучения

	Вводное занятие.	Диагностика учащихся.	сентябрь	Опрос. Выполнение упражнений.
	Комплекс общеразвивающих упражнений	Текущий контроль	октябрь	Зачет по ОРУ
	Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений.	Текущий контроль.	декабрь	Опрос. Зачет по ОФП
	Статическая акробатика.	Текущий контроль	февраль	Тестовые задания Онлайн-тест.
	Кульбиты и каскады.	Текущий контроль	март	Зачет. Творческая работа.
	Темповая акробатика.	Текущий контроль	апрель	Тестовые задания.
	Батут-трамп.	Промежуточная аттестация	апрель	Зачет.
	Аттестация учащихся.	Аттестация по завершении освоения программы	май	Тест. Зачет. Защита портфолио

Уровни усвоения программы.

№ п/п	Раздел/ Темы (программы)	Форма диагностик и оценочные средства.	Цель.	Краткое описание.	Критерии оценки.
	Вводное занятие.	Опрос, педагогическое наблюдение.	Выявить знания техники безопасности на занятиях акробатикой и правила поведения.	Учащиеся устно отвечают на вопросы по правилам ТБ на занятиях, правилам поведения в цирковой	Эффективный уровень – отвечает на все вопросы правильно. Оптимальный уровень - отвечает на все вопросы с незначительными ошибками.

				студии.	Удовлетворительный уровень - отвечает не на все вопросы, допускает ошибки. Неудовлетворительный уровень – правильных ответов менее 40%
1.	Прыжково-беговая разминка. Комплекс общеразвивающих упражнений в движении.	Зачет.	Выявить знание комплекса ОРУ, умение выполнять упражнения, последовательность проведения разминки.	Учащиеся выполняют комплекс общеразвивающих упражнений, самостоятельно проводят разминку.	Эффективный уровень – выполняет все упражнения правильно, знает последовательность проведения разминки. Оптимальный уровень - выполняет все упражнения правильно, в последовательности проведения разминки допускает незначительные ошибки. Удовлетворительный уровень - выполняет не все упражнения, допускает ошибки. Неудовлетворительный уровень – правильных выполнений менее 40%
2.	Развитие физических качеств. Гибкость. Комплекс упражнений.				
3.	Развитие физических качеств. Координация. Комплекс упражнений.				
4.	Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений.	Зачет.	Выявить знание комплекса упражнений ОФП, умение выполнять комплекс упражнений, последовательность выполнения разминки ОФП, дозировка упражнений	Учащиеся выполняют комплекс общеразвивающих упражнений, самостоятельно проводят разминку.	Эффективный уровень – выполняет все упражнения правильно, знает последовательность проведения разминки. Оптимальный уровень - выполняет все упражнения правильно, в последовательности проведения разминки допускает незначительные ошибки. Удовлетворительный уровень - выполняет не все упражнения, допускает ошибки. Неудовлетворительный уровень – правильных выполнений менее 40%
5.	Статическая		Выявить знание	Учащиеся	Эффективный уровень

	акробатика (различные исходные положения и стойки на полу). 6. Кульбиты и каскады (вперед, назад). 7. Темповая акробатика (простые связки, связки из 3-4 элементов)	Зачет.	техники выполнения акробатических элементов, умение выполнять; выявить знание последовательности выполнения элементов в связках.	выполняют элементы статической акробатики (стойки на полу); элементы темповой акробатики (простые связки и связки из 3-4 элементов); кульбиты и каскады (вперед, назад).	- выполняет все акробатические элементы правильно. Оптимальный уровень - выполняет все акробатические элементы правильно, в выполнении связок допускает незначительные ошибки. Удовлетворительный уровень - выполняет не все акробатические элементы, допускает ошибки при выполнении. Неудовлетворительный уровень – правильных выполнений менее 40%
8.	Аттестация учащихся. Промежуточная аттестация. Аттестация по завершении освоения программы	Зачет. Тест. Защита портфолио	Выявить знание техники выполнения упражнений и акробатических элементов, правильность выполнения упражнений и акробатических элементов.	Учащиеся выполняют упражнения и акробатические элементы.	Эффективный уровень – выполняет все акробатические элементы правильно. Оптимальный уровень - выполняет все акробатические элементы правильно, в выполнении связок допускает незначительные ошибки. Удовлетворительный уровень - выполняет не все акробатические элементы, допускает ошибки при выполнении. Неудовлетворительный уровень – правильных выполнений менее 40%

Требования к уровню подготовки учащихся.

Эффективный.	Оптимальный.	Удовлетворительный.	Неудовлетворительный.	Формы контроля.
Вводное занятие.				
Знает: - правила ТБ на занятиях,	Опрос, педагогическое наблюдение.			

правила поведения в цирковой студии и школе.				
Умеет применять и соблюдать правила ТБ на занятиях и правила поведения в цирковой студии и школе.	Умеет применять и соблюдать правила ТБ на занятиях и правила поведения в цирковой студии и школе.	Умеет применять и соблюдать правила ТБ на занятиях и правила поведения в цирковой студии и школе.	Умеет применять и соблюдать правила ТБ на занятиях и правила поведения в цирковой студии и школе, но иногда забывает.	

**Прыжково-беговая разминка (комплекс общеразвивающих упражнений в движении).
Гибкость (комплекс упражнений). Координация (комплекс упражнений).**

Общая физическая подготовка (комплекс упражнений).

Знает: -комплекс упражнений и сколько нужно сделать раз максимально, и правильную последовательность проведения ОФП.	Знает: -комплекс упражнений и сколько нужно сделать раз максимально, и правильную последовательность проведения ОФП.	Знает: -комплекс упражнений и сколько нужно сделать раз максимально, и не совсем правильную последовательность проведения ОФП.	Знает: -комплекс упражнений и сколько нужно сделать раз максимально, и не совсем правильную последовательность проведения ОФП.	Практическое занятие. Зачет.
Умеет выполнять: -комплекс упражнений по ОФП технически правильно и самостоятельно.	Умеет выполнять: -комплекс упражнений по ОФП технически правильно и самостоятельно.	Умеет выполнять: -комплекс упражнений по ОФП технически не правильно, со	Умеет выполнять: -комплекс упражнений по ОФП технически не правильно, со	

	с незначительным и ошибками.	значительными ошибками, с затруднениями, но самостоятельно.	значительными ошибками и небольшой помощью педагога.	
--	------------------------------	---	--	--

Статическая акробатика (различные исходные положения и стойки на полу).

Кульбиты и каскады (вперед, назад).

Темповая акробатика (простая, простые связки, связки из 3-4 элементов).

Знает: последовательность выполнения акробатических элементов. Умеет выполнить: - акробатические элементы технически правильно и самостоятельно.	Знает: последовательность выполнения акробатических элементов. Умеет выполнить: - акробатические элементы технически правильно и самостоятельно с незначительным и ошибками.	Знает: - допускает ошибки в последовательности выполнения акробатических элементов. Умеет выполнить: - акробатические элементы технически неправильно, со значительными ошибками, с затруднениями, но самостоятельно.	Знает: - допускает ошибки в последовательности выполнения акробатических элементов. Умеет выполнить: - акробатические элементы технически неправильно, со значительными ошибками и помощью педагога.	Практическое занятие. Зачет.
---	---	--	---	------------------------------

Аттестация (промежуточная, аттестация по завершении освоения программы).

Знает: -технику выполнения упражнений максимальное количество выполнений. Умеет выполнять: -контрольные упражнения технически правильно и самостоятельно.	Знает: -технику выполнения упражнений максимальное количество выполнений. Умеет выполнять: -контрольные упражнения технически правильно и самостоятельно.	Знает: -технику выполнения упражнений максимальное количество выполнений. Умеет выполнять: -контрольные упражнения технически правильно и самостоятельно.	Знает: -технику выполнения упражнений максимальное количество выполнений. Умеет выполнять: -контрольные упражнения технически правильно и самостоятельно.	Практическое занятие. Зачет.
--	--	--	--	------------------------------

Список литературы.

Литература для педагога:

1. Акробатика: Правила соревнований/ под ред. С.Н. Курамшина. - М.: ФиС, 1984. - 38с.
2. Атлас физических упражнений для красоты и здоровья/ В.Л. Уткин, В.И. Бондин, В.Д. Соколов. - Ростов на Дону: Ростовский университет, 1990. - 111с.
3. Баршай, В.М. Гимнастика: учебник/ В.М. Баршай, В.Н. Курсы, И.Б. Павлов. - Ростов на Дону: Феникс, 2009. - 314 с.
4. Бауман, Н.Э. Эквилибристика/ Н.Э. Бауман- М.: Искусство, 1963. - 144с.
5. Викулова, А.Д. Развитие физических способностей детей./ А.Д. Викулова - М.: ФиС, 1990 . - 168с.
6. Гамезо, М.В. Атлас по психологии: Информ.-метод.пособие по курсу «Психология человека»/ М.В. Гамезо, И.А. Домашенко. – М.: Педагогическое общество России, 2006. – 276 с.
7. Гимнастика: учебн. для вузов/ под ред. М.Л. Журавина. - М.: Академия, 2008. - 448 с.
8. Гимнастика: учебн. для техн. физич. культ./ под. ред. А.Г. Брылина. - М.: ФиС, 1985. - 368с.
9. Гитт, В. Выпрямляем позвоночник/ В.Гитт // Физкультура и спорт.- 2007. - № 12. - с. 18 - 19
10. Головин, С.Ю. Словарь практического психолога/С.Ю. Головин. – Минск: Харвест, 1997. – 800 с.
11. Гогунов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Е.Н. Гогунов, Б.И. Мартынов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
12. Дьячков, В.М. Физическая подготовка спортсмена/ В.М Дьячков. - М.: ФиС, 1961. – 164 с.
13. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной мифологии): учебн. для инстит. физич. культ.-изд. 6-е/ под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой.- М.: Терра – Спорт, 2003. - 624с.
14. Кожевников, С.В. Акробатика: учебн. пособ. для учили. циркового искусства/ 3-е изд./ С.В. Кожевников. - М.: Искусство, 1984. - 222с.
15. Козлов, В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика / В.В. Козлов. - М.: Гуманитар. издат центр «Владос», 2005. - 63с.
16. Колтанский, А.П. 400 упражнений с палкой и стулом/ А.П. Колтанский. - М.: ФиС. 1983.- 48с.
17. Коркин, В.П. Акробатика. Каноны. Терминология./ В.П. Коркин. В.И. Аракчеев. - М.: ФиС. 1989.- 144с.
18. Коркин, В.П. Спортивная акробатика/ В.П. Коркин. - М.: ФиС, 1984. – 84с.
19. Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед./ В.С. Кузнецов Ж.К., Холлодов - М.: Издат. центр «Академия», 2007.- 480с.
20. Курсы, В.Н. Сложные акробатические прыжки/ В.Н. Курсы. - М.: ФиС, 1987. - 142с.
21. Курсы, В.Н. Спортивная акробатика 1 том: учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед/ В.Н. Курсы. – Ставрополь: Спорт Пресс. - 1994. - 200с.

22. Курысь, В.Н. Спортивная акробатика 11 том: учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед/ В.Н. Курысь. – Ставрополь: Спорт Пресс. - 1994. - 200с.
23. Латыпов, И.К. Повышение двигательной активности учащихся начальной школы/ И.К. Латыпов, И.К. Лукина// Начальная школа. - 2009. - №9. - с. 68 - 72
24. Летфуллин, И.С. Как быстро сесть на шпагат. Суперупражнения/ И.С. Летфуллин - Набережные Челны: издат. Камского политехнического института, 1998. - 256с.
25. Макотрова, Г. Слагаемые урока, сберегающего здоровье школьников/ Г. Макотрова// Директор школы. - 2006. - №7. - с. 67-74
26. Матвеев, Л.П. Методы физического воспитания. ТМФК/ Л.П. Матвеев. - М.: ФиС, 1976. - 148 с.
27. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта: учебн. книга для завершающ. уровней высш. физич. образов/ Л.П. Матвеев - М.: Воениздат, 1997. - 304с.
28. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры/ Л.П. Матвеев. - М.: ФиС, 1991. - 543с., ил.
29. Менхин, Ю.В. Взаимосвязь двигательных качеств и двигательных навыков в спортивном совершенствовании гимнастики. ТиПФК/ Ю.В. Менхин - М.: ФиС, 1975. - 214с.
30. Менхин, Ю.В. Специальная физическая подготовка гимнастов: учебное пособие/ Ю. В. Менхин. - М.: ФиС, 1985. - 164с.
31. Мильнер, Е. Оздоровительная тренировка: мифы и реальность/ Е. Мильнер// Физкультура и спорт.- 2010. - №1. - с. 24 - 26
32. Обучение акробатическим упражнениям/ под ред. В.Р.Бейлина, А.Ф.Зеленко, В.И.Кожевникова. - Челябинск, 2006. - 264с.
33. Печенкин, Г.А. Спортивная акробатика: программно-методич. комплекс/ Г.А. Печенкин - Пермь: изд-во «ПОИПКРО», 1999. - 108 с.
34. Рожков, В.П. Искусство защиты/ В.П. Рожков. - С.Пб.: «Нотабене». 1992.- 114с.
35. Семенов, Л.П. Прыжки в гимнастике/ Л.П. Семенов, Д.С Якубенок. - М.: ФиС, 1959. - 198с.
36. Смолевский, В.М. Гимнастика и методика преподавания: учебник для institut. физич. культ / изд. 3-е, перераб. и доп./ В.М. Смолевский. - М.: ФиС, 1987. - 336 с., ил.
37. Спортивная акробатика: учебн. для institut. физич. культ./ под ред. В.П. Коркина.- М.: ФиС.- 238с.
38. Теория и методика физической культуры: учебник/ под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина/ 2-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.
39. Федосеев, И.И. Программа по акробатике для специальности № 2109 «Цирковое искусство»/ И.И. Федосеев. - М.: ФиС, 1973. - 69 с.
40. Филин, В.П. Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов/ В.П. Филин. - М.: ФиС, 1968. - 162с.
41. Филиппович, В.В. Гимнастика/ В.В., Филиппович, Н.П. Мартовский, А.Д. Сергиевская. - М.: ФиС, 1960. - 148с.

Литература для детей:

1. Ахнин, П. Атлетическая гимнастика для учащихся школ/П. Ахнин// Образование в современной школе. - 2006. - № 1. - с. 43 - 46
2. Буланов, Л.А. Быть здоровым – это искусство/ Л.А. Буланов// Наука и религия. - 2009. - № 5. - с. 58 -59

3. Гавердовский, Ю.К. Гимнастическое многоборье/ Ю.К. Гавердовский - М.: ФиС, 1987. - 480 с., ил.
4. Бобров, Г.А. Искусство грации: пособие для детей среднего и старш. возр. - Л.: Дет. Лит., 1986. – 108с.
5. Жигалев, С.А. Королевство акробатики/ С.А. Жигалев, В.Я. Дранч. - М.: ФиС, 1986- 88с.
6. Зайнберг, В. Анализируй упражнения – избежи травм/ А. Зайнберг// Спортивная жизнь России. - 2007. - № 1. - с. 17-19
7. Козлов, В.В. Утренняя зарядка/ для учащ. 4-8 клас. – М.: ФиС, 1986. - 38с.
8. Козлов, В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика/ В.В. Козлов - М.: гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 2003. - 64 с., ил. - (Воспитание и доп. образование детей).
9. Мамонов, В. Атлетическая гимнастика/ В. Мамонов// Спортивная жизнь России. - 2004. - №2. - с. 16 - 18
10. Пастушенко, Г.А. Домашнее задание по физкультуре/ Г.А. Пастушенко. - Киев: издат. «Магма», 1986. - 85с.
11. Тенно, Г. Знаете ли вы мышцы?/ Г. Тенно// Спортивная жизнь России.- 2008.- №7.- с. 20 – 22
12. Уокер, Р. Анатомия человека. Иллюстрированный атлас для детей/ Р.Уокер. - М.: Оникс, 1997. - 78с.
13. Фохтин, В.Г. Атлетизм дома: упражнения без снарядов/ вып.3/ В.Г. Фохтин. - М.: Сов. спорт, 1990. - 48 с.
14. Фохтин, В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов / В.Г. Фохтин. - М.: ФиС, 1992. – 76 с.

Электронные образовательные ресурсы:

- <https://www.youtube.com/watch?v=G1Nk6cVp0TY>
- <https://www.youtube.com/watch?v=xxemZ5IQbWU>
- <https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w>
- <https://www.youtube.com/watch?v=wrFJtP8PfLQ>
- https://www.youtube.com/watch?v=J3tH0Bk_BjE
- <https://www.youtube.com/watch?v=imiItHDIIMdQ>
- <https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w>
- <https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts>
- <https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UKl5to>
- https://www.youtube.com/watch?v=q_qla5hJkKQ
- https://www.youtube.com/watch?v=lfBXmfO_cIE
- <https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w>
- <https://www.youtube.com/watch?v=5Hy7MCybwuU>
- https://www.youtube.com/watch?time_continue=6&v=kWzZztx1M6I&feature=emb_logo
- <https://www.youtube.com/watch?v=Dg5MVI0h0jI>
- <https://www.youtube.com/watch?v=wuiiozwt0iI>
- https://www.youtube.com/watch?v=_veu-QME5kQ
- <https://www.youtube.com/watch?v=nYsfecaHmBs>
- <https://www.youtube.com/watch?v=-E8Kst9Oii0>
- <https://www.youtube.com/watch?v=Hej-7rTx9lw>

Описание общей методики работы

Дополнительная общеразвивающая программа «Флик-скок» имеет художественную направленность и является доступной для детей младшего школьного возраста. Программа рассчитана на четыре года, предполагает развитие у детей физических, акробатических и творческих способностей. Уровень освоения программы – базовый.

Содержание программы включает разделы: «Прыжково-беговая разминка»; «Развитие физических качеств: гибкость, координация»; «Общая физическая подготовка»; «Статическая акробатика»; «Кульбиты и каскады»; «Темповая акробатика», «Батут-трапм».

Для овладения техникой акробатических упражнений необходимо формирование, развитие и совершенствование физических качеств учащихся: силовых способностей, быстроты, гибкости, координации.

Особое место в акробатике занимает силовая подготовка. От уровня ее развития зависит сложность трюковой части в акробатических номерах. Воспитание силы является основой для проявления волевых качеств личности: целеустремленности, воли, настойчивости, решительности, выдержки, смелости.

Под гибкостью понимают способность к максимальным по амплитуде движениям в суставах. Мерилом гибкости служит амплитуда движений. Средством развития гибкости являются упражнения на растягивание.

Под ловкостью подразумевается способность человека к быстрому овладению новыми движениями или к быстрой перестройке двигательной деятельности в соответствии с требованиями внезапно изменившейся ситуации. Воспитание ловкости связано с повышением способности к выполнению сложных по координации движений, быстрому переключению от одних двигательных актов к другим и с выработкой умения действовать наиболее целесообразно в соответствии с внезапно изменившимися условиями или задачами. Ловкость характеризуется координацией и точностью движений. Координация движений – основной компонент ловкости: способность к одновременному и последовательному согласованному сочетанию движений. Она зависит от четкой и соразмерной работы мышц, в которой строго согласованы различные по силе и времени мышечные напряжения.

Секрет выносливости – в целенаправленной подготовке организма. Для развития общей выносливости используются упражнения средней интенсивности, длительные по времени, выполняемые в равномерном темпе с прогрессивным возрастанием нагрузки по мере усиления подготовки.

Дополнительная общеразвивающая программа «Флик-скок» реализуется по фронтальной, групповой и индивидуальной форме обучения. Основная форма – это занятие. В основу занятий по акробатике положены две группы методов физического воспитания: специфические (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические (применимые во всех случаях обучения и воспитания).

Общепедагогические методы включают в себя: словесные - объяснение, опрос, описание, метод устного изложения материала, разбор процесса выполнения упражнения, диалог, указания, инструктирование, комментарии, замечания; наглядные: показ действий, способов, приемов и техники выполнения упражнений, использование демонстрационного материала: (иллюстрации, рисунки, таблицы, схемы, мультимедийные презентации, просмотр видео-материалов); практические – освоение акробатических элементов и упражнений, исполнение цирковых номеров. Используются методы мотивации:

стимулирование, поощрение. Общепедагогические методы являются востребованными на всех годах обучения при ознакомлении с базовыми понятиями, при закреплении и совершенствовании знаний, умений и навыков обучающихся.

Специфические методы физического воспитания. Метод последовательного овладения составными частями целостных движений и метод расчленения используются в целях усвоения отдельных элементов упражнений или усвоения сложных элементов. Использование метода регулирования физической нагрузки позволяет изменять характер и степень воздействия упражнений на ребенка: варьировать физическую нагрузку путем изменения темпа, амплитуды движений, количества повторений.

При организации учебного процесса использую различные технологии.

Здоровьесберегающие технологии: с целью сохранения здоровья детей на занятиях осуществляется контроль над правильностью осанки, соблюдением правил техники безопасности, соблюдаются режим проветривания помещения. В начале и конце занятия применяю игровой метод для создания благоприятного микроклимата. Для укрепления здоровья детей проводятся спортивно-развлекательные мероприятия.

Технология дифференцированного обучения: позволяет осуществлять индивидуальный подход к учащимся, который заключается в подборе и выполнении заданий с учетом их психофизиологических и физических особенностей.

Информационно-коммуникативные технологии: демонстрируются презентации, которые направлены на ознакомление учащихся с интересными фактами и событиями по темам занятий.

На протяжении всего периода обучения с учащимися проводятся теоретические занятия по темам программы. Проводятся беседы по истории Российского цирка и развитие цирковых жанров.

Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы первый год обучения

<i>Раздел или тема программы</i>	<i>Форма занятий</i>	<i>Приемы и методы организации образовательного процесса</i>	<i>Дидактический материал</i>	<i>Техническое оснащение занятий</i>	<i>Формы подведения итогов</i>
Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности.	Беседа	инструктирование; - диалог.	сознательность.	Мультимедийное оборудование	Опрос. Обсуждение.
Прыжково-беговая разминка (комплекс общеразвивающих упражнений в движении).	Практическое занятие.	- объяснение; - показ; - выполнение упражнений; - комментарий.	- наглядность - доступность.	-спортивная дорожка; гимнастические маты.	Практическая работа.
Гибкость (комплекс упражнений).	Практическое занятие.	- объяснение; - показ; - выполнение	индивидуализация.	гимнастические коврики; гимнастическая	Практическая работа.

		упражнений; - комментарий.		ие маты; - скамейка.	
Координацию (комплекс упражнений).	Практическ ое занятие.	- объяснение; - показ; - выполнение упражнений; - комментарий.	индивидуализ ация.	- спортивная дорожка; гимнастическ ие маты.	Практич еская работа.
Общая физическая подготовка (комплекс упражнений).	Практическ ое занятие.	- объяснение; - показ; - выполнение упражнений; - комментарий; - регулирование физической нагрузки.	-системное чередование нагрузок и отдыха.	-шведская стенка; -перекладина; - спортивная дорожка; - скамейка; - канат.	Практич еская работа.
Статическая акробатика (различные исходные положения и стойки на полу).	Практическ ое занятие.	- объяснение; - показ; - выполнение упражнений; - комментарий.	- постепенное наращивание развивающе- тренирующег о воздействия.	- спортивная дорожка; гимнастическ ие маты; - стена-опора.	Практич еская работа.
Кульбиты и каскады (вперед, назад).	Практическ ое занятие.	- объяснение; - показ; - выполнение упражнений; - комментарий.	- постепенное наращивание развивающе- тренирующег о воздействия.	-спортивная дорожка; гимнастическ ие маты; -поролоновые маты.	Практич еская работа.
Темповая акробатика (простая).	Практическ ое занятие.	- объяснение; - показ; - выполнение упражнений; - комментарий.	- постепенное наращивание развивающе- тренирующег о воздействия.	- спортивная дорожка; - гимнастическ ие маты.	Практич еская работа.
Промежуточн ая аттестация	Зачет.	-выполнение упражнений; - комментарий.	сознательност ь.	-шведская стенка; -перекладина; -спортивная дорожка; - стоялки; - рулетка; - секундомер.	Тестиро вание.
Итоговое занятие.	Презентаци я.	стимулирование; - поощрение.		Мультимедий -ное оборудование	Презент ация.
Воспитательн ые мероприятия.	Игра, конкурс, эстафета, викторина.	- объяснение; - показ; - выполнение упражнений; - комментарий; - диалог; - поощрение	- активность; - наглядность; - доступность.	Мультимедий -ное оборудование	Практич еская работа.

Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы второй год обучения

<i>Раздел или тема программы.</i>	<i>Форма занятий.</i>	<i>Приемы и методы организации образовательного процесса.</i>	<i>Дидактический материал.</i>	<i>Материально-техническое оснащение занятий.</i>	<i>Формы подведения итогов.</i>
Вводное занятие (техника безопасности)	Беседа	инструктирование; - диалог.	сознательность.	Мультимедийное оборудование	Опрос. Обсуждение.
Прыжково-беговая разминка (комплекс общеразвивающих упражнений в движении).	Практическое занятие.	- объяснение; - показ; - выполнение упражнений; - комментарий.	- наглядность; - доступность.	-спортивная дорожка; гимнастические маты.	Практическая работа.
Гибкость (комплекс упражнений).	Практическое занятие.	- объяснение; - показ; - выполнение упражнений; - комментарий.	индивидуализация.	гимнастические коврики; гимнастические маты; - скамейка.	Практическая работа.
Координация (комплекс упражнений).	Практическое занятие.	- объяснение; - показ; - выполнение упражнений; - комментарий.	индивидуализация.	- спортивная дорожка; гимнастические маты.	Практическая работа.
Общая физическая подготовка (комплекс упражнений).	Практическое занятие.	- объяснение; - показ; - выполнение упражнений; - комментарий; - регулирование физической нагрузки.	системное чередование нагрузок и отдыха.	-шведская стенка; -перекладина; -спортивная дорожка; - скамейка; - канат.	Практическая работа.
Статическая акробатика (различные исходные положения и стойки на полу).	Практическое занятие.	- объяснение; - показ; - выполнение упражнений; - комментарий.	постепенное наращивание развивающего тренирующего воздействия.	-спортивная дорожка; гимнастические маты; - стена-опора.	Практическая работа.
Кульбиты и каскады (вперед, назад).	Практическое занятие.	- объяснение; - показ; - выполнение упражнений; - комментарий.	постепенное наращивание развивающего тренирующего воздействия.	- спортивная дорожка; гимнастические маты; -поролоновые маты.	Практическая работа.
Темповая акробатика	Практическое занятие.	- объяснение; - показ;	постепенное наращивание	- спортивная дорожка;	Практическая

(простые связи).		-выполнение упражнений; - комментарий.	развивающее-тренирующее воздействия.	гимнастические маты.	работа.
Промежуточная аттестация	Зачет.	-выполнение упражнений; - комментарий.	сознательность.	-шведская стенка; -перекладина; -спортивная дорожка; - стоялки; - рулетка; - секундомер.	Тестирование.
Итоговое занятие.	Презентация.	стимулирование; - поощрение.		Мультимедийное оборудование	Презентация.
Воспитательные мероприятия.	Игра, конкурс, эстафета, викторина.	- объяснение; - показ; - комментарий; - диалог; - поощрение	- активность; - наглядность; - доступность.	Мультимедийное оборудование	Практическая работа.

Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы третий год обучения

Раздел или тема программы.	Форма занятий.	Приемы и методы организации образовательного процесса.	Дидактический материал.	Материально-техническое оснащение занятий.	Формы подведения итогов.
Вводное занятие (техника безопасности)	Беседа	инструктирование; - диалог.	сознательность.	Мультимедийное оборудование.	Опрос. Обсуждение.
Прыжково-беговая разминка (комплекс общеразвивающих упражнений в движении).	Практическое занятие.	- объяснение; - показ; - выполнение упражнений; - комментарий.	- наглядность; - доступность.	-спортивная дорожка; гимнастические маты.	Практическая работа.
Гибкость (комплекс упражнений).	Практическое занятие.	- объяснение; - показ; - выполнение упражнений; - комментарий.	индивидуализация.	гимнастические коврики; гимнастические маты; - скамейка.	Практическая работа.
Координация (комплекс упражнений).	Практическое занятие.	- объяснение; - показ; - выполнение упражнений; - комментарий.	индивидуализация.	-спортивная дорожка; гимнастические маты.	Практическая работа.
Общая	Практическое занятие.	- объяснение;	системное	-шведская	Практическая работа.

физическая подготовка (комплекс упражнений).	ое занятие.	- показ; - выполнение упражнений; - комментарий; - регулирование физической нагрузки.	чередование нагрузок и отдыха.	стенка; -перекладина; -спортивная дорожка; - скамейка; - канат.	еская работа.
Статическая акробатика (стойки на полу).	Практическое занятие.	- объяснение; - показ; - выполнение упражнений; - комментарий.	постепенное наращивание развивающего тренирующего воздействия.	-спортивная дорожка; гимнастические маты; - стена-опора.	Практическая работа.
Кульбиты и каскады (вперед, назад).	Практическое занятие.	- объяснение; - показ; - выполнение упражнений; - комментарий.	постепенное наращивание развивающего тренирующего воздействия.	-спортивная дорожка; гимнастические маты; -поролоновые маты.	Практическая работа.
Темповая акробатика (связки из 3-5 элементов).	Практическое занятие.	- объяснение; - показ; - выполнение упражнений; - комментарий.	постепенное наращивание развивающего тренирующего воздействия.	-спортивная дорожка; гимнастические маты; -поролоновые маты.	Практическая работа.
Промежуточная аттестация	Зачет.	-выполнение упражнений; - комментарий.	сознательность.	-шведская стенка; -перекладина; -спортивная дорожка; - стоялки; - рулетка; - секундомер.	Тестирование.
Итоговое занятие.	Презентация.	стимулирование; - поощрение.		Мультимедийное оборудование	Презентация.
Воспитательные мероприятия.	Игра, конкурс, эстафета, викторина.	- объяснение; - показ; - комментарий; - диалог; - поощрение	- активность; - наглядность; - доступность.	Мультимедийное оборудование	Практическая работа.

Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы четвертый год обучения

Раздел или тема программы.	Форма занятий.	Приемы и методы организации образовательного процесса.	Дидактический материал.	Материально-техническое оснащение занятий.	Формы подведения итогов.
Вводное занятие. (техника безопасности)	Беседа	инструктирование; - диалог.	сознательность.	мультимедийное оборудование	Опрос. Обсуждение.

Прыжково-беговая разминка (комплекс общеразвивающих упражнений в движении).	Практическое занятие.	- объяснение; - показ; - выполнение упражнений; - комментарий.	- наглядность; - доступность.	-спортивная дорожка; гимнастические маты.	Практическая работа.
Гибкость (комплекс упражнений).	Практическое занятие.	- объяснение; - показ; - выполнение упражнений; - комментарий.	индивидуализация.	гимнастические коврики; гимнастические маты; - скамейка.	Практическая работа.
Координация (комплекс упражнений).	Практическое занятие.	- объяснение; - показ; - выполнение упражнений; - комментарий.	индивидуализация.	-спортивная дорожка; гимнастические маты.	Практическая работа.
Общая физическая подготовка (комплекс упражнений).	Практическое занятие.	- объяснение; - показ; - выполнение упражнений; - комментарий; - регулирование физической нагрузки.	-системное чередование нагрузок и отдыха.	-шведская стенка; -перекладина; -спортивная дорожка; - скамейка; - канат.	Практическая работа.
Статическая акробатика (стойки на полу).	Практическое занятие.	- объяснение; - показ; - выполнение упражнений; - комментарий.	- постепенное наращивание развивающего тренирующего воздействия.	-спортивная дорожка; гимнастические маты; - стена-опора.	Практическая работа.
Кульбиты и каскады (вперед, назад).	Практическое занятие.	- объяснение; - показ; - выполнение упражнений; - комментарий.	- постепенное наращивание развивающего тренирующего воздействия.	-спортивная дорожка; гимнастические маты; поролоновые маты.	Практическая работа.
Темповая акробатика (связки из 3-5 элементов).	Практическое занятие.	- объяснение; - показ; - выполнение упражнений; - комментарий.	- постепенное наращивание развивающего тренирующего воздействия.	-спортивная дорожка; гимнастические маты; поролоновые маты.	Практическая работа.
Аттестация по завершении освоения программы	Зачет.	-выполнение упражнений; - комментарий.	сознательность.	-шведская стенка; -перекладина; -спортивная дорожка; - стоялки; - рулетка; - секундомер.	Тестирование.
Итоговое	Презентаци	-		Мультимедий	Презент

занятие.	я.	стимулирование; - поощрение.		-ное оборудование	ация.
Воспитательные мероприятия.	Игра, конкурс, эстафета, викторина.	- объяснение; - показ; - выполнение упражнений; - комментарий; - диалог; - поощрение	- активность; - наглядность; - доступность.	Мультимедий -ное оборудование	Практическая работа.