

МКУ «Управление Алькеевского МР РТ
Муниципальная бюджетная организация дополнительного образования «Дом детского творчества» Алькеевского муниципального района

Рассмотрено на педагогическом совете
Протокол № 1 от 29 августа 2023г.



Утверждаю
Директор МБОУ ДО «Дом детского творчества»
А.Гайфулина
Приказ ДТО № 37 от 01.09.2023г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Акробатическая гимнастика»
Возраст обучающихся 5-7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Вазыхова Ильмира Хамитовна
Педагог дополнительного образования

с. Базарные Матаки 2023г.

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	"Дом детского творчества" Алькеевского муниципального района РТ
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Акробатическая гимнастика»
3.	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Вазыхова И.Х., педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	1 года обучения
5.2.	Возраст обучающихся	5-7 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая - -
5.4.	Цель программы	создание условий для укрепления здоровья учащихся, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, обучение акробатике в доступной для них форме.
5.5.	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	-
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Формы: Предусмотрены как теоретические – рассказ, рассказ и одновременный показ упражнений педагогом, беседы с детьми так и практические – выполнения упражнений, разучивание акробатических композиций, выступления на праздниках. Методы: словесные, практические, наглядные, контроль и самоконтроль, стимулирования и мотивации, инструктивно-репродуктивный, наблюдения
7.	Формы мониторинга результативности	Самостоятельная работа, устный опрос, сдача нормативов
8.	Результативность реализации программы	По окончании курса обучения, программа должна быть усвоена: -эффективный уровень- - оптимальный уровень- Сохранность контингента-100%
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	
10.	Рецензенты	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Акробатическая гимнастика - один из популярных и зрелищных видов спорта, относится (по классификации) к сложно-координационным видам спорта, которые предъявляют к занимающимся очень высокие специфические требования. В спортивной акробатике выделяют пять дисциплин: мужские группы, женские группы, смешанные пары, мужские пары, женские пары. В каждой дисциплине спортсмены выполняют три вида соревновательных упражнения — балансовое, вольтижное и комбинированное. Интенсивность тренировочных занятий в акробатике относительно невысока. Она обусловлена овладением новыми сверхсложными, оригинальными упражнениями. Время, затраченное на выполнение упражнений, намного меньше общего времени занятий. В спортивной акробатике, для достижения высоких спортивных результатов, соревновательные упражнения должны быть в строгом соответствии со специальными требованиями, предусмотренными правилами соревнований. Стремительный рост спортивных результатов в сложно-координационных видах спорта и «омоложение» высших спортивных достижений привели к тому, что занятия акробатикой начинают с 5-6 лет. Подготовка в спортивной акробатике - сложная развивающаяся система, основными принципами действия которой являются: • принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля); • принцип преемственности, определяющий строгую последовательность изучения программного материала по этапам обучения (от простого к сложному, положительного переноса навыка и т.д.); • принцип вариативности, предусматривающий в зависимости от этапа многолетней подготовки максимальный учет индивидуальных особенностей спортсмена. Кроме общих системных принципов и закономерностей теории спорта, подготовка акробатов, как система, обладает и специфическими принципами, которые характерны ей как сложно-координационной спортивной деятельности: - направленность на достижение максимально возможного индивидуального результата; - принцип динамичности; - индивидуализация спортивной подготовки; - принцип оптимальности; - принцип соответствия структур подготовленности и соревновательной деятельности; - принцип педагогической управляемости.

Актуальность данной программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей спортивной акробатике продолжает увеличиваться. В последние годы динамика уровня физического здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Причиной этого факта является выраженная гиподинамия детей в современном обществе. К сожалению, двигательная активность детей на уроках физической культуры недостаточна, что делает занятия физической культурой и спортом в сфере дополнительного образования просто необходимыми.

Разработка данной программы вызвана необходимостью коррекции и укрепления здоровья учащихся, их разностороннего физического развития и совершенствования физической подготовки.

Акробатика – отличное средство пропаганды спорта. Акробатические упражнения необычайно зрелищны. Их используют в различных показательных выступлениях. Именно благодаря своей зрелищности занятия акробатикой стали особенно популярными среди детей школьного возраста.

В основу программы по спортивной акробатике входят развивающие двигательные занятия с детьми, направленные на активизацию физического и сенсомоторного развития, формирование осанки, развитие основных жизненно важных двигательных умений и навыков, через средства массовой оздоровительно-спортивной гимнастики, а также нравственное и эстетическое воспитание детей, и мотивация к занятиям спортивной акробатикой, посредством игровых форм и способов организации занятий.

Тип программы – модифицированная, комбинированная составлена с учетом современных требований и с опорой на нормативные источники:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. №996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025года».
- 4.
5. Указ Президента Российской Федерации от 01.06.2012 № 761 «О национальной стратегии в интересах детей на 2012-2017 годы»;
6. Приказа Минпросвещения России от 09 ноября 2018 г. №196;
7. Приказ МОиН РТ №1465/14 от 25 марта 2014г. «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуг по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования в новой редакции.
8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ-2016г.
9. Приказ Министерства спорта РФ от 30 декабря 2014 г. № 1105 “Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика”;
10. Методические рекомендации по проектированию современных дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ, Казань, ГБУ ДО «РЦВР», 2017г.- 27с
11. Устава, учебного плана ДДТ

Отличительная особенность программы.

Акробатика является эффективным средством разностороннего воздействия на учащихся. В процессе занятий акробатикой укрепляется здоровье, развиваются координация движений, мышечная сила, быстрота двигательных действий, гибкость, выносливость к мышечной работе, устойчивость функций вестибулярного аппарата к воздействию ускорений, статическое и динамическое равновесие, свойства: внимание, память на движения, эмоциональная устойчивость, решительность и смелость, воспитываются личностные свойства ребенка.

Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного и лучезапястного.

Новизна, значимость программы.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков.

Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и способностей ребёнка, т.е. является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям учащихся.

Предметом обучения по программе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Адресат программы:

Данная программа ориентирована на детей дошкольного возраста (5 – 6 лет). В соответствии с учебным планом МБОУ ДО «ДДТ» программа «Спортивная акробатика» составлена, исходя из требований к дополнительным общеобразовательным программам физкультурно-спортивной направленности. Обучение по программе проводится в объединениях «Акробатическая гимнастика»

Цель- создание условий для укрепления здоровья учащихся, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, обучение акробатике в доступной для них форме.

Задачи программы:

Образовательные:

- формировать основы знаний в области физической культуры и спорта, в частности, по спортивной акробатике;
- обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- формировать навыки выполнения отдельных двигательных действий, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике.

Воспитательные:

- формировать необходимость в здоровом образе жизни;
- вызывать и поддерживать интерес к двигательной активности и систематическим занятиям спортивной акробатикой;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- способствовать развитию творческих способностей и творческой самореализации детей, духовному, нравственному и физическому совершенствованию.

Развивающие:

- повышать уровень физического развития и физической подготовленности;
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- способствовать комплексному развитию физических качеств (скоростно-силовых, гибкости, силы, ловкости, выносливости, быстроты).

Планируемые результаты освоения программы.

научится:

- использовать жизненно-важные двигательные умения и навыки в повседневной жизни;
- реализовать свои творческие способности через составление и выполнение акробатических этюдов;
- владеть в совершенстве своим телом и использовать это умение во время выступления на сцене.

получит возможность:

- комплексно развивать все физические качества (силу, координацию, гибкость, быстроту, выносливость);
- повышать уровень физического развития и физической подготовленности через занятия спортивной акробатикой;
- самостоятельно составлять акробатические этюды, реализуя тем самым свой творческий потенциал;
- работать в физическом и психологическом контакте с другими обучающимися в процессе составления и выполнения групповых акробатических этюдов и творческих номеров.

Выпускник будет:

Знать/понимать:

- основные виды гимнастики;
- терминологию и основы знаний по спортивной акробатике;
- форму организации и проведения соревнований по спортивной акробатике, правила проведения соревнований;
- значение акробатики как вида спорта в повседневной жизни.

Уметь:

- выполнять простые и сложные акробатические элементы;
- выполнять строевые команды и упражнения, направленные на повышение уровня общей физической подготовки;
- выполнять упражнения, направленные на повышение уровня специальной физической подготовки и на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения групповой акробатики, сотрудничать и взаимодействовать в парах и тройках;
- выполнять готовые акробатические этюды и составлять их самостоятельно, реализуя тем самым свой творческий потенциал;
- свободно чувствовать себя во время выступления на сцене, акробатической дорожке, независимо от количества зрителей, качества покрытия и освещения.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для укрепления здоровья и повышения уровня физического развития и физической подготовленности;
- реализации творческого потенциала.

Личностные результаты выпускника:

- *в ценностно-ориентационной сфере:*
 - формирование здорового образа жизни;
 - воспитание художественно-эстетического вкуса через искусство владения телом;
 - понимать ценность физической культуры человека и ее место в повседневной жизни.
- *в трудовой сфере:*
 - формирование навыков самостоятельной работы при выполнении практических творческих работ;
 - готовность к осознанному выбору дальнейшей профессии;
- *в познавательной сфере:*
 - умение формировать здоровый образ жизни и изучать новые возможности человеческого организма.

Формы обучения: Предусмотрены как теоретические – рассказ, рассказ и одновременный показ упражнений педагогом, беседы с детьми так и практические – выполнения упражнений, разучивание акробатических композиций, выступления на праздниках.

Методы обучения:

Действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода его применения. Метод - способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы:

- практические,
- словесные,
- наглядные .

На занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией футболистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера и другими факторами.

Практические методы

Практические методы занятий, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются на методы упражнений, игровой и соревновательные методы.

Словесные методы

Практически все стороны деятельности педагога связаны с использованием слова. С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты. Методы использования слова позволяют педагогу направлять поведение занимающихся, воспитывать нравственные, волевые и другие качества личности. В то же время “словесные” методы играют важную роль в осмысливании, самооценке и саморегуляции действий самих занимающихся.

Методы обеспечения наглядности

Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности.

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.).

Формы организации образовательного процесса:

Особенностями осуществления образовательной деятельности в области спортивной акробатике и являются следующие формы организации образовательного процесса:

- занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных особенностей обучающихся;
- индивидуальные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на соревнованиях в пару или группу;
- теоретические занятия;
- самостоятельная работа;
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;
- итоговая аттестация обучающихся.

Срок реализации ДООП «Акробатическая гимнастика» 1 год обучения

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий: по 2 занятия 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 30 минут. Всего ДООП «Акробатическая гимнастика» предлагает 144 академических часа обучения.

Мониторинг изучения образовательных результатов учащихся.

	Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Методы диагностики
Личностные универсальные учебные действия	Уровень социально-ориентированного взгляда на жизнь	гражданская идентичность, этническая принадлежность	сформированность целостного, социально-ориентированного взгляда на жизнь	1-4 низкий уровень - знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, 5-7 средний уровень - ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, 8-10 высокий уровень - формирование этических чувств, эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	Собеседование, наблюдение
	Уровень внутренней позиции учащегося	Развитие мотива учебной деятельности	сформированность мотивов учебной деятельности и личностного	1-4 низкий уровень - мотив учения внешний (заставляют родители, так надо), 5-7 средний уровень - мотив	Наблюдение, анкетирование

			смысла учения	внутренний, направленный на ситуацию успеха, но эпизодический, неустойчивый), 8-10 высокий уровень (устойчивая учебно-познавательная мотивация)	
	Нравственно-этическая ориентация	Развитие самостоятельности и личностной ответственности за свои поступки, обеспечивающий личностный моральный выбор	Личной ответственности за свою учебу, поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	1-4 низкий уровень – ориентация избегать наказаний, не несет личную ответственность за поступки, 5-7 средний уровень – имеет представления о нормах, но не всегда следует им, 8-10 высокий уровень – самостоятельно делает свой личностный моральный выбор, высокий уровень личностной ответственности	Анкетирование Собеседование наблюдение
Регулятивные УУД	Целеполагание	Постановка учебной задачи	Умение соотносить известный и усвоенный учебный материал с неизвестным для постановки учебной задачи самостоятельно	1-4 – низкий – принимает только учебную задачу, поставленную учителем, 5-7 – средний – соотносит известное и неизвестное и иногда самостоятельно изучает новое, 8-10 – высокий – самостоятельно ставит задачу изучение нового и достигает решения этой задачи	
	Решение учебных задач	умение самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную	соотнесение собственных действий с поставленными учебными задачами	1-4 низкий уровень – способность учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; 5-7 средний – самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале, 8-10 –высокий – умение осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу своих учебных действий	наблюдение
	умение планировать и корректировать свою учебную деятельность	Определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата	Планирование собственной деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации и средствами её осуществления.	1-4 –низкий – работа по плану, составленному учителем, 5-7 средний – способность корректировать собственный план, ориентируясь на замечания учителя или результат работы, 8-10- высокий уровень – составление своего плана и последовательности действий; внесение необходимых дополнений и коррективов в план, в результат своей деятельности.	Наблюдение
Познавательные УУД	Работа с информацией	умение осуществлять информационный поиск	Умение сбора и выделения существенной информации из различных информационных источников	1-4 балла – низкий – умение записывать, фиксировать информацию, 5-7 –средний – умение преобразовывать информацию для решения различных учебных и жизненных задач, 8-10 – высокий – умение, исходя	Наблюдение

				из полученной информации осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме	
	Развитие логического мышления	способность к осуществлению логических операций	Степень развития умения сравнения, анализа, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установлению аналогий, отнесению к известным понятиям и т.д.	1-4 – низкий – в основном выполняет учебные действия по аналогии 5-7 – средний – умеет анализировать, обобщать и строит логические рассуждения с помощью учителя 8-10- высокий – строит логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей самостоятельно	Наблюдение, тестирование
Коммуникативные УУД	Адекватная оценка учебной деятельности	Степень адекватного оценивания результатов своей работы	сформированность умения выделения и осознания учащимся того, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание им качества и уровня усвоения учебного материала; оценка результатов работы	1-4 – низкий уровень – учащийся говорит, что знает материал, но не может ответить на большинство контрольных вопросов, переоценивает качество своей работы 5-7 – средний уровень – выполняет практическую часть работы хорошо, но не может объяснить ее, неадекватно оценивает свою роль в общей работе с группой детей или в совместной работе с учителем, 8-10- высокий уровень – хорошо владеет и теоретическими и практическими знаниями и умениями, адекватно оценивает свою деятельность	Анкетирование наблюдение
	Умение сотрудничать	Степень взаимодействия с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем	сформированность партнерства, умения принимать на себя ответственность за результаты своих действий.	1-4 – низкий уровень – трудно идет на контакт с детьми объединения, возлагает вину на других, 5-7 – средний уровень– умеет работать в малых и больших группах, но возлагает вину за ошибки в работе на других, 8-10- высокий уровень – высокий уровень партнерства, принимает на себя ответственность за результаты своих действий	Наблюдение

Мониторинг образовательных достижений учащихся (уровень метапредметных результатов и социального опыта учащегося).

1. Морально-этическая ориентация: уровень формирования этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие толерантности.
2. Уровень развития навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных и конфликтных ситуаций.
3. Умение слушать собеседника и вести диалог готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения и оценку событий.
4. Степень мотивации к творческому труду.
5. Уровень саморазвития творческого и интеллектуального потенциала.
6. Уровень развития умений публичного выступления.

7. Сформированность умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
8. Уровень развития стремления к новым видам деятельности (участие в социальном проектировании, научно-исследовательской деятельности, КТД).
9. Уровень формирования эстетических потребностей, ценностей и чувств.
10. Уровень формирования установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Мониторинг составляется на основе оценки тестовых работ и контрольных учащихся, уровня выполнения практикумов, конкурсных и проектных работ, наблюдения и Портфолио учащегося.

Учебный план

№	Раздел, темы	всего	теория	практика	Форма аттестации контроль
1.	Основы знаний (теоретическая подготовка)	8	7	-	Беседа, самоконтроль
2.	Строевая подготовка.	12	6	6	Сдача нормативов
3.	Общая физическая подготовка.	22	-	22	Сдача нормативов
4.	Хореографическая подготовка.	10	4	6	выступления
5.	Акробатическая подготовка.	80	21	59	выступления
6.	Групповая акробатика.	12	2	10	Сдача нормативов
	Всего	144	40	103	

Содержание программы:

1 . Основы знаний (теоретическая подготовка)-8 часа. Вводное занятие. Рассказ педагога «Что такое акробатика. История развития акробатики», рассказ педагога «Правила личной гигиены». Здоровье человека. Составляющие здорового образа жизни. Инструктаж по технике безопасности во время занятий спортивной акробатикой, требование к внешнему виду.

2. Строевая подготовка 12часов.

Для построения группы в одну шеренгу подаётся команда – «Группа, в одну шеренгу - СТАНОВИСЬ!». Если построение проводит дежурный из числа занимающихся, то он встаёт на место, где будет находиться правый фланг шеренги и подает команду - «Группа, в одну шеренгу - СТАНОВИСЬ!». По этой команде, занимающиеся быстро выстраиваются слева от него в одну шеренгу, по росту.

Построение можно провести и в одну колонну. Для этого дежурный становится с учётом предстоящего построения группы за его спиной и подаёт команду «Группа, в одну колонну - СТАНОВИСЬ!».

Команда «РАВНЯЙСЬ!» Все, кроме правофлангового (направляющего) по этой команде поворачивают голову направо (правое ухо выше левого, подбородок приподнят) и выравниваются так, чтобы каждый видел справа от себя грудь четвертого человека;

Команда «СМИРНО!». По этой команде занимающиеся принимают строевую стойку. Строевую стойку занимающиеся принимают также после подачи предварительной части любой команды, если занимающиеся не находятся в этот момент в движении.

Команда «По порядку – РАССЧИТАЙСЬ!» - по этой команде занимающиеся, начиная с направляющего, поворачивая голову налево (сигнал для стоящего в шеренге слева, в колонне сзади), быстро называют свой порядковый номер в строю и поворачивают голову обратно.

Последний в строю, назвав свой порядковый номер (без поворота головы) дополняет его словами «Расчёт окончен!».

После построения занимающихся в одну шеренгу и их расчёта, преподаватель здоровается с занимающимися: «ЗДРАВСТВУЙТЕ». Занимающиеся отвечают громко и согласованно: «ЗДРАВСТВУЙТЕ». Преподаватель подает команду «ВОЛЬНО!».

Команда «ВОЛЬНО!» По этой команде можно стоять свободно, ослабив в колене правую, или левую ногу, но не сходить с места и не разговаривать.

Команда «ОТСТАВИТЬ!». По этой команде занимающиеся возвращаются в предшествующее ей положение.

Команда «РАЗойДИСЬ!» Занимающиеся выходят из строя.

Все передвижения по залу производятся по трем основным направлениям : а) прямому (основное движение «в обход»), параллельно основным границам зала; б) косому (основное движение «диагональ») под углом к основным границам; в) круговому (основное движение «круг») по дуге к основным границам.

Передвижения выполняются шагом или бегом.

Шаг бывает СТРОЕВОЙ И ПОХОДНЫЙ.

СТРОЕВОЙ шаг применяется при прохождении торжественным маршем; при отдавании чести в движении; при подходе студента к преподавателю (на практических занятиях) и при отходе от него; при выходе из строя и возвращении в строй, а также при проведении строевых упражнений.

ПОХОДНЫЙ шаг применяется во всех остальных случаях.

Движение строевым шагом с места начинается по команде «Строевым шагом – МАРШ», а движение походным шагом по команде «Шагом – МАРШ».

Со строевого шага, по команде «ВОЛЬНО», переходят на походный шаг.

Для движения занимающихся бегом, подаётся команда «Бегом – МАРШ!». По предварительной части команды «бегом», занимающиеся сгибают руки в локтях. Для перехода с шага на бег, исполнительная часть команды подается одновременно с постановкой левой ноги. По этой команде, правой ногой делается еще один шаг и с левой ноги начинается движение бегом.

Для перехода с бега на шаг подается команда: «Шагом – МАРШ». Исполнительная часть команды подаётся одновременно с постановкой правой ноги, - делается еще два шага бегом и с левой ноги начинается движение шагом.

Для передвижений занимающихся, в командах сначала указывается направление (направо, налево, в обход, по диагонали, по кругу, противоходом, змейкой и т.д.), вид движения (шагом, бегом и т.д.), и лишь затем - исполнительная часть команды «МАРШ!». Например, «Налево в обход, шагом - МАРШ!».

«ДИАГОНАЛЬ» - движение по линии, соединяющей два наискось расположенные угла площадки командовать: «По диагонали – МАРШ». В противоположном углу можно подать команду «Налево (направо) в обход – МАРШ!»

«ЗМЕЙКА» - ряд последовательных противоходов, исполняемых по прямым и косым направлениям. Сначала подается команда для движения противоходом: «Противоходом налево- МАРШ». После выполнения занимающимися двух противоходов можно подавать команду: «Змейкой – МАРШ». Движение «змейкой» сохраняется в том же направлении, что и противоходы. Например, если при выполнении противоходов занимающиеся смещались от середины, то и при выполнении «змейки» направление этого смещения сохраняется. Для прекращения движения «змейкой» можно подать команду «Налево (направо) в обход – МАРШ!»

Повороты на месте выполняются по командам: «Напра-ВО», «Полповорота напра-ВО», «Нале-ВО», «Полповорота нале-ВО», «Кру-ГОМ».

Повороты выполняются в два счета. По первому счету повернуться на пятке одноимённой ноги (для поворота налево - на пятке левой ноги) и носке другой ноги, перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу, сохраняя при этом правильное положение туловища,

не сгибая ног в коленях. По второму счету кратчайшим путем приставить другую ногу. Руки плотно прижаты к телу.

Повороты в движении шагом выполняются по командам: «Напра-ВО», «Полповорота напра-ВО», «Нале-ВО», «Полповорота нале-ВО».

Для перестроения группы (класса) из одной шеренги в две предварительно производится расчет на первый и второй по команде «Группа, на первый, второй – РАССЧИТАЙСЬ!».

Перестроение из одной шеренги в две производится по команде «Группа, в две шеренги – СТРОИСЯ!». По этой команде вторые номера делают шаг левой ногой назад (счет раз), не приставляя правой ноги, шаг вправо (счет два) и, становясь в затылок первому номеру, приставляют левую ногу (счет три).

Для обратного перестроения из двухшереножного строя в одношереножный строй подается команда «Группа в одну шеренгу – СТРОИСЯ!». По этой команде вторые номера делают шаг левой ногой влево (счет раз), не приставляя правую, шаг вперед (счет два) и приставляют левую к правой (счет три).

Для перестроения из одной шеренги в три необходимо предварительно провести расчет занимающихся по три: «Группа, на первый, второй, третий – РАССЧИТАЙСЬ!» и далее подать команду: «В три шеренги – СТРОИСЯ».

По этой команде вторые номер стоят на месте, первые номера делают шаг правой ногой назад (счет раз), левой ногой влево (счет два) и, приставляя правую ногу, становятся сзади вторых номеров (счет три). Третьи номера делают шаг левой ногой вперед, (счет раз), шаг правой ногой вправо (счет два) и, приставляя левую ногу, становятся перед вторым номером (счет три).

Для перестроения в одну шеренгу командовать: «В одну шеренгу – СТРОИСЯ!». Вторые номера стоят на месте, первые шагают вправо и вперед, вторые влево и назад. На счет «три» приставляют ногу.

РАЗМЫКАНИЕ может выполняться: от середины строя; в сторону фланга строя; от указанной колонны (занимающегося).

Размыкание может производиться обычным и приставным шагом, прыжком, бегом и т.д. При размыкании подается команда «Группа вправо (влево, от середины) на интервал столько-то шагов, разом-КНИСЬ! (бегом разом-КНИСЬ!)».

Если не указан способ размыкания (например, приставными шагами) то по исполнительной части команды все занимающиеся, за исключением того, от которого производится размыкание, поворачиваются в указанную сторону, одновременно с приставлением ноги поворачивают голову в сторону фронта строя и идут учащенным шагом (бегом), смотря через плечо на идущего сзади; после остановки сзади идущего, каждый делает ещё указанное число шагов и поворачивается налево (направо). Если количество шагов не указывается, то размыкание производится на один шаг. После остановки идущего сзади, каждый делает ещё один шаг и поворачивается налево (направо).

Все, за исключением занимающегося, от которого производится размыкание, выполняют поворот направо (налево) и, продвинувшись на столько, чтобы расстояние между партнерами составило указанное количество шагов, поворачиваются лицом к фронту. После подачи команды преподаватель считает по два до тех пор, пока все не займут своего места в строю.

При размыкании от середины указывается, кто средний. Средний поднимает вперед левую руку и опускает ее. При выравнивании группы (отделения) установленный при размыкании интервал сохраняется.

Для смыкания группы командовать: «Группа, вправо (влево, к середине), сом-КНИСЬ (бегом сом-КНИСЬ)». По исполнительной команде все занимающиеся, за исключением того, в направлении к которому назначено смыкание, поворачиваются в сторону смыкания, после чего учащенным полушагом (бегом) подходят на установленный для сомкнутого строя интервал и по мере подхода самостоятельно останавливаются и поворачиваются налево (направо).

При размыкании приставными шагами, командовать: «От середины, на интервал два шага, приставными шагами разом-КНИСЬ». После подачи команды преподаватель начинает счет по два до тех пор, пока размыкание не закончится. Начинают размыкание крайние (крайняя) колонны, затем последовательно, через каждые два счета, вступают остальные. Внутренние колонны - при размыкании от середины на два шага делают по одному приставному шагу.

Для СМЫКАНИЯ командовать: «К середине (вправо, влево) приставными шагами сом-КНИСЬ». Начинают смыкание все колонны одновременно. Преподаватель ведет счет до окончания смыкания.

3. Общая физическая подготовка 22 часа.

Направлена на развитие основных физических качеств:

- гибкости
- выносливости
- силы
- быстроты
- ловкости.

3.1.1 Упражнения на гибкость

А) Упражнения для рук и плечевого пояса: одновременное и последовательное сгибание и разгибание суставов пальцев, лучезапястных, локтевых и плечевых суставов, махи и круговые движения во всех суставах, круги руками наружу, внутрь, упражнения с сопротивлением в парах и с небольшими отягощениями, упражнения на растягивание (активная и пассивная гибкость).

Б) Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях, маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях (с задержкой в крайних положениях), расслабление, наклоны, прогибы, круговые движения, упражнения с небольшими отягощениями.

В) Упражнения для ног: одновременное и поочередное сгибание ног из облегченных исходных положений, отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах, захват и передвижение предметов пальцами ног, ходьба на пальцах, на пятках, на внешних и внутренних сводах стоп, сгибание и разгибание (свободное и с сопротивлением) в коленных, тазобедренных суставах, максимальное растягивание и расслабление ног, маховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, выполняемые самостоятельно и с помощью, пассивное растягивание с помощью партнеров или на снарядах, с помощью специальной резины.

3.1.2 Упражнения для развития общей выносливости

А) бег в умеренном темпе от 100 до 500 метров; ходьба от 30 минут до 1 часа; общеразвивающие упражнения, выполняемые поточным методом в течение 5-6 минут.

3.1.3 Упражнения на силу

А) Упражнения для рук: сгибание и разгибание пальцев рук с максимальным напряжением, с опорой пальцами на твердую основу. Сидя с выпрямленными ногами, упереться максимально напряженными пальцами рук в пол и держать 3-4 секунды. Лазанье по шведской лестнице без помощи ног, круговые движения кистями со сплетенными пальцами, сгибание, разгибание, отведение, приведение, супинация и пронация с преодолением сопротивления, сжимание пальцами маленького мяча.

Б) Упражнения для мышц голени и стопы: ходьба на пальцах, на пятках, на внешних и внутренних сводах стоп, по твердой и мягкой поверхности. Лечь на спину, пальцами ног зацепиться за нижнюю перекладину гимнастической стенки, оттягивать пальцы ног (изометрическое сокращение мышц) 3-4 секунды. Сесть на пол, захватывать ступнями небольшие предметы (булавы, палочки от ленточек, скакалку), передвигать их вперед.

В) Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же, сменив режим работы (быстрое сгибание и медленное разгибание колена), бедра на пол не опускать,

сесть, согнув колени, руки на колени, разводить колени с сопротивлением до касания бедрами пола (руками нажимать, а ногами сопротивляться). Поднимать колени также, преодолевая сопротивление рук. Лечь на живот, руки под подбородок, согнуть ноги до вертикального положения, голени, стопы скрестить. Разгибая ногу, надавливать ею на другую, сопротивляющуюся этому давлению, сменить ноги. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки, поднять обе оттянутые ноги и задержать 3-4 секунды.

Г) Упражнения для мышц брюшного пресса: из исходного положения лежа на спине быстро поднять выпрямленные ноги до положения 45° и медленно их опустить. Из исходного положения лежа на спине, руки за голову, сесть с прямой спиной и лечь. Поднимание выпрямленных ног из положения виса на гимнастической стенке, «ножницы» ногами в положении лежа.

3.1.4 Упражнения для развития быстроты

А) ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; бег с ускорением по 10,20, 30 метров по ровной и наклонной поверхности; упражнения с увеличивающейся амплитудой движения; эстафеты с бегом на отмеренном отрезке; игры с прыжками (для развития взрывной силы ног).

3.1.5 Упражнения для развития ловкости

А) динамичные акробатические упражнения в сюжетных играх; короткие подвижные игры с предметом в сочетании с бегом, бросками, лазаньем; упражнения в статическом и динамическом равновесии, в том числе в комбинации с акробатическими упражнениями.

4. Хореографическая подготовка 10 часов.

Хореография развивает эластичность, выворотность и силу мышц ног. Хореография является вспомогательным средством в художественной гимнастике, помогающим сделать композиции более яркими, оригинальными, выразительными, зрелищными.

Основные позиции в хореографии ограничены. Различают на позиции ног и рук. В позиции рук всего 3. В позиции ног 6.

Шаг полки - это переменный шаг, выполненный легкими прыжками. Различают шаги полки вперед, назад и с поворотом кругом.

Упражнения, направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Комплексы таких упражнений могут выполняться самостоятельно или с партнером, с различными отягощениями или простейшими тренировочными приспособлениями: утяжелителями, накладками, у гимнастической стенки, а так же с гимнастическими палками. Упражнения на гибкость нужно начинать с разминки, хорошо разогреть мышцы.

Важная роль отводится музыкальному оформлению занятия. Музыка важна как положительный фон, помогающий дисциплинировать учащихся, сосредоточить их внимание. Устанавливая единый для всех темп и ритм исполнения движений, музыка несет функцию организатора.

5. Акробатическая подготовка 80 часов.

РАВНОВЕСИЯ

Равновесие – статическое положение, при котором занимающийся стоит на одной ноге.

Фиксация равновесия не менее 3 секунд.

РАВНОВЕСИЕ «ЛАСТОЧКА»

– стойка на левой ноге, правая назад-кверху с полунаклоном вперед, руки вперед в стороны.

РАВНОВЕСИЕ КОЛЬЦОМ

– стойка на левой ноге, правая согнута назад-кверху с наклоном назад (касаясь стопой головы), руки в произвольном положении.

РАВНОВЕСИЕ ШПАГАТОМ С ЗАХВАТОМ

– стойка на левой ноге, правая – в вертикальный шпагат с хватом одной рукой за колено или голень поднятой ноги.

ФРОНТАЛЬНОЕ РАВНОВЕСИЕ С ЗАХВАТОМ

– стойка на левой ноге, правая – в сторону кверху с хватом правой рукой за стопу правой, левая рука в сторону.

«Мост» – одно из гимнастических упражнений. Оно тренирует мышечный «корсет» в области позвоночника. Выполнение «моста» хорошо влияет и на спинной мозг, обеспечивая тебя здоровьем нервной системы, хорошее настроение. Эластичность мышц спины также помогает быть грациозным, легко и красиво двигаться, и, главное, защищает от травм. Особенно полезно это упражнение тем, кто много сидит – за партой или рабочим столом.

Существует несколько способов выполнения гимнастического упражнения «мост».

1. «Мост» из положения лёжа. Ляг на спину, руки вдоль туловища. Согните ноги в коленях и поставь их на ширине плеч. Согните руки в локтях и поставь их за плечами. Теперь одновременно выпрямляй руки и ноги. Выпрямляйте их максимально, но не торопитесь, делайте упражнение медленно! Прогнитесь, голову отведите назад. Спина при выполнении мостика должна быть выгнута по дуге, таз расположен выше головы и плеч.

Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину стопы), носки развернуть наружу, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову назад.

Сгибая руки и ноги, наклоняя голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение. При выполнении нужно стремиться полностью разогнуть ноги и перевести массу тела на руки.

2. «Мост» из положения стоя. Это упражнение намного сложнее. Выполнять его сначала только в паре и только тогда, когда научитесь легко выполнять «мост» из положения лёжа. Переходить к этому упражнению можно после того, как полностью пройден и освоен подготовительный комплекс. Выполнять его можно как у шведской стенки, так и у обычной стены. Главное, наличие свободного пространства.

К стене или стенке становятся спиной, сохраняя дистанцию до ее поверхности около 80 см, поставив ноги по ширине плеч. Из этого положения начинают наклоняться назад, пока пальцы не упрутся в стенку. Чтобы опуститься, пальцами перебирают по рейкам или по поверхности стены до того момента, когда руки окажутся на полу и будет выполнен полноценный мостик.

Соблюдай технику безопасности. «Мост» – весьма сложное упражнение, поэтому перед тем, как делать его, необходимо сделать разминку, «разогреть» мышцы, участвующие в выполнении этого упражнения, иначе можно получить серьёзную травму.

ПЕРЕКАТЫ

Перекат – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

– согнув ноги с захватом за середину голени и без захвата

– в полушпагате

- в шпагате с захватом за голеностопный сустав

- в седе согнувшись

– в седе согнувшись, ноги врозь – «звездный»

– через спину, ноги врозь, в стойку на колено, другая – в сторону на носок

– через плечо в стойку на коленях, в полушпагат, в шпагат

– через грудь в стойку с различным положением ног, в мост, в стойку на коленях

– «волна» с касанием пола бедрами выполняется на месте и в продвижении назад 2–3 раза

Из стойки на коленях с поочередным перекатом на бедра, грудь (с различным положением ног: согнув правую или согнув кольцом).

Шагом правой в стойку на руках, сгибая руки мягким перекатом, опуститься на грудь, затем на бедра, колени и носки – до положения упор лежа на бедрах.

КУВЫРКИ

Кувырок – вращательное движение тела через голову вперед или назад с последовательным касанием опоры всеми звеньями тела.

1. Вперед (назад).

2. Кувырок назад (в шпагат).

3. Стойка, кувырок вперед.

СТОЙКИ

Стойка – статическое вертикальное положение, при котором занимающийся находится вверх ногами. Фиксация стойки 2–3 секунды.

СТОЙКА НА ЛОПАТКАХ

с различным положением ног с опорой и без опоры под спину

СТОЙКА НА ГОЛОВЕ И РУКАХ

(ноги врозь, ноги врозь голень внутрь, шпагатом, полушпагатом).

СТОЙКА НА ПРЕАПЛЕЧЬЯХ

с различным положением ног: согнув ноги, ноги скрестно, согнув правую вперед, согнув левую назад.

СТОЙКА НА РУКАХ

с различным положением ног .

ШПАГАТЫ

Шпагат – сед с предельно разведенными ногами.

ШПАГАТ ЛЕВОЙ (ПРАВОЙ)

– указывается нога, находящаяся впереди.

ПРЯМОЙ ШПАГАТ

– сед с предельно развернутыми врозь ногами (в стороны).

ШПАГАТ КОЛЬЦОМ

– шпагат согнув сзади ногу до касания стопой головы, с наклоном назад.

ШПАГАТ С ЗАХВАТОМ

– шпагат с наклоном назад с захватом руками за голень или голеностоп.

Прыжок шагом. Данный прыжок чаще других встречается в вольных упражнениях, а также на бревне и является профилирующим для освоения ряда его разновидностей. Выполняется махом одной и толчком другой ноги с продвижением вперед. В полете фиксируется положение шпагата. Приземление – на маховую ногу. Во время толчка выполняется полунаклон вперед, в полете осанка удерживается прямо. Руки находятся в различных позициях, разноименно. Голова – вперед-кверху.

«Козлик»

Шагом левой ноги в сторону и толчком, правую в сторону книзу, с наклоном вперед и взмахом руками вправо, прыжок вверх с поворотом на 360 градусов, согнув ноги углом, руки вверх, с приземлением на правую ногу, приставить левую.

Прыжок выполняется в горизонтальной плоскости.

6. Групповая акробатика- 12 часов

парные упражнения — предполагают взаимодействия двух акробатов.

Парные упражнения могут быть женскими, мужскими и смешанными (девочка, мальчик). По содержанию и характеру это — балансирования и вольтижные (темп, броски) упражнения. Среди упражнений в балансировании различаются: — входы и наскоки — важные, хотя и вспомогательные, движения, позволяющие верхнему партнеру принять исходное положение на какой либо части тела нижнего для начала основного упражнения; в зависимости от способа принятия исходного положения и фиксируемой позы действия обоих партнеров в разные моменты приобретают главенствующую роль или выполняют сопутствующую функцию, но всегда в четкой согласованности друг с другом. Сами же входы и наскоки осуществляются силой, прыжком, броском — с разных направлений (спереди, сбоку, сзади) и с разной ориентированностью конечных положений нижнего и верхнего — совпадающей и не совпадающей; — поддержки — выполняются верхним при опоре на нижнего (на руках, на ногах, на спине, на груди) — с устойчивой фиксацией позы. Сложность поддержек зависит от построенной фигуры, определяющей взаимное расположение звеньев тела и проекцию центра масс по отношению к площади опоры (а в связи с этим и величину усилий нижнего партнера), способом поддержки (захват звена, ширина, удобство, устойчивость опоры верхнего и нижнего — в отдельности и во взаимосвязи), а также высотой расположения верхнего по отношению к нижнему; — упоры, стойки, равновесия — общие характеристики которых даны при описании первой группы упражнений, кроме того, имеют сходство с поддержками; но они, как правило, более сложны и более разнообразны как по форме фиксируемых поз, так и

по способам прихода в требуемую позу и фиксации ее. Они выполняются толчком, силой, махом, с поворотом; с опорой на руках или одной руке, на ноге, плече, голове; с разным положением нижнего: стоя на колене, в основной стойке, в выпаде, лежа на груди или спине, в приседе и т. п.; — взаимные перемещения партнеров - необходимы для смены элементов в композиции. Они могут быть последовательными или одновременными; при смене позы верхнего нижний может свою позу не менять или действия их могут быть противоположны; темп взаимных перемещений может совпадать или специально варьироваться «независимо»; характер работы также бывает весьма разнообразным: преодолевающий силовой или рывковый, уступающий и статический — причем в самых разных сочетаниях. Естественно, для выполнения перемещений и взаимных их сочетаний партнеры должны иметь высокий уровень физической подготовленности и координационных способностей, реализованных в специальной технике выполнения. Вольтижные упражнения представляют собой действия, связанные с бросками и ловлей партнера. Требования к физической и двигательной подготовленности занимающихся здесь наиболее высокие по сравнению с другими видами упражнений. Возрастают значительно и требования к согласованности действий при отталкиваниях, балансировке в позах, фиксируемых после полетов; от каждого из партнеров требуется безукоризненное владение своими действиями и чуткое реагирование на действия партнера; при этом если верхний обеспечивает безопасность четкостью своих действий, то нижний, кроме этого, еще и страхует верхнего и, в определенной мере, себя во время ловли партнера, обладающего немалым количеством движения. Основными видами вольтижных упражнений являются подкидные прыжки и соскоки, входы прыжком и броском, смены поддержек с фазой полета без вращений и с вращениями, повороты и обороты, полуперевороты и сальто. Все они выполняются с применением разных способов отталкиваний (и нижним и верхним), приходов в требуемую позу, согласованную между партнерами; с разной степенью физической трудности, технической сложности и психической напряженности.

Ожидаемые результаты реализации программы «Акробатическая гимнастика»

Раздел «Теоретическая подготовка» к концу года обучения учащиеся могут знать:

- ☐ технику безопасности на занятиях спортивной акробатикой;
- ☐ влияние занятий акробатикой на формирование организма человека;
- ☐ правила поведения на занятиях спортивной акробатикой.

уметь:

- ☐ использовать теоретические знания в практической деятельности;
- ☐ слушать и слышать требования педагога во время занятий.

Раздел «Строевая подготовка» к концу года обучения учащиеся могут знать:

- ☐ команды построений в шеренгу по одному;
- ☐ команду перестроения из шеренги в колонну и обратно;
- ☐ команду расчета по порядку и на счет.

уметь:

- ☐ строиться по команде в шеренгу по одному;
- ☐ перестраиваться из шеренги в колонну и обратно;
- ☐ рассчитываться по порядку и по счету.

Раздел «Общая физическая подготовка» к концу обучения учащиеся могут знать:

- ☐ технику выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости;
- ☐ технику выполнения упражнений, направленных на развитие силы;
- ☐ технику выполнения упражнений, направленных на развитие ловкости;
- ☐ технику выполнения упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей;
- ☐ технику выполнения упражнений, направленных на развитие выносливости;
- ☐ технику выполнения упражнений, направленных на развитие быстроты.

уметь:

- ☐ выполнять упражнения, направленные на развитие гибкости;
- ☐ выполнять упражнения, направленные на развитие силы;

- ☐ выполнять упражнения, направленные на развитие ловкости;
- ☐ выполнять упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей;
- ☐ выполнять упражнения, направленные на развитие выносливости;
- ☐ выполнять упражнения, направленные на развитие быстроты.

Раздел «Хореографическая подготовка» к концу года могут

знать:

- ☐ основные позиции рук и ног в хореографии;
- ☐ технику выполнения упражнений для развития пластики.

уметь:

- ☐ выполнять основные позиции рук и ног во время занятий;
- ☐ выполнять упражнения для развития пластики.

Раздел «Акробатическая подготовка» к концу года обучения учащиеся могут **знать:**

- ☐ технику выполнения равновесия «Журавлик»;
- ☐ технику выполнения моста и его вариантов;
- ☐ технику выполнения кувырка вперед и его вариантов;
- ☐ технику выполнения стойки на лопатках и ее вариантов;
- ☐ технику выполнения прыжков «Козлик»;
- ☐ технику выполнения шпагата и его вариантов.

уметь:

- ☐ выполнять простые акробатические равновесия;
- ☐ выполнять простые акробатические прыжки;
- ☐ выполнять кувырок вперед в различных вариантах;
- ☐ выполнять мост и его варианты;
- ☐ выполнять стойку на лопатках;
- ☐ выполнять все варианты шпагата.

Кадровое обеспечение: занятия по дополнительной общеобразовательной программе: «Акробатическая гимнастика» ведет специалист с высшим образованием Вазыхова И.Х., По образованию – учитель

Формы аттестации/контроля

Контроль знаний проводится в виде зачета, который может включать в себя : тестирования, практические задания, защиты творческих работ.

Виды аттестации	Формы оценки результативности	Срок проведения
Промежуточная аттестация	Диагностика уровня ключевых, мета предметных и предметных компетенций учащихся. Формы- зачет (тестирование, практическая работа)	Декабрь, май (кроме последнего года освоения программы)
Аттестация обучающихся по завершению освоения программы	Оценка качества обученности учащихся по завершению обучения по образовательной программе Формы – зачет (тестирование, практическая работа)	Май последнего учебного года освоения программы

Для отслеживания результатов реализации программы применяются различные методы: анкеты, тесты, выставки, защиты творческих работ и т.д.

Так же проводится педагогическое наблюдение. Каждый ребенок в течение календарного года принимает участие в конкурсах, выставках различного уровня, начиная от участия в выставках объединения и заканчивая районными, региональными и всероссийскими конкурсами.

Оценка результативности обучающихся

Систематический контроль – проводится на каждом занятии; это контроль уровня освоения учебного материала: правильность выполнения упражнений, техничность, активность, уровень физической нагрузки.

Промежуточный контроль – тестирование уровня физической подготовки по контрольным нормативам; осуществляется педагогом два раза в год: декабрь, май.

Итоговой годовой контроль проходит в форме контрольного занятия в конце учебного года (апрель – май). Цель данного контроля – выявление уровня освоения детьми программы за год (заполнение мониторинговой карты образовательных результатов). В ходе итогового годового контроля оценивается: правильность и техничность выполнения упражнений, знание теоретической и практической части программы в соответствии с требованиями по годам обучения и контрольными нормативами.

Контрольные занятия проводятся:

-на первом году обучения первое занятие предполагается проводить в декабре для родителей обучающихся в форме открытого занятия, второе в мае в форме сдачи нормативов.

Формы подведения итогов реализации программы:

- открытые занятия;
- публичные выступления детей;
- соревнования.

Открытые занятия проводятся для родителей и по плану методической работы (по плану ДДТ, районные открытые мероприятия).

Публичные выступления детей

Выступления детей с акробатическими композициями в различных мероприятиях на уровне образовательного учреждения и уровне местного социума.

Соревнования

Соревнования – составная часть педагогического процесса, воспитывающего физически развитую, волевою и целеустремленную личность.

Способы и формы фиксации результатов

- журнал педагога;
- грамоты и дипломы;
- протоколы соревнований;
- видеозаписи и фото;
- сайт учреждения.

Условия реализации программы

Инвентарь и оборудование.

Наличие просторного зала, оборудованного станками и зеркалами

Маты поролоновые используются для страховки учащихся.

Музыкальный центр используется для подготовки и проведения упражнений под музыкальное сопровождение (ОРУ под музыку, танцевальные минутки и т.д.)

Компьютер используется для просмотра и демонстрации техники выполнения акробатических и хореографических элементов, а также для анализа проведенных соревнований и конкурсов.

Скакалка гимнастическая используется для проведения комплексов ОРУ и проведения некоторых игр.

Мяч используется для проведения комплексов ОРУ и проведения некоторых игр.

Обруч гимнастический используется для проведения комплексов ОРУ, проведения некоторых игр, в показательных выступлениях.

Скамейка гимнастическая используется при выполнении некоторых упражнений, направленных на развитие гибкости и силы.

Методическое обеспечение программы.

Используемые в настоящей программе упражнения и элементы направлены в основном на развитие физических качеств, выработку пластичности, выразительности и музыкальности.

Кабинет оборудован танцевальным станком, гимнастическими матами, спортивным инвентарем, разнообразным гимнастическими предметами, в том числе нестандартными, поэтому программа составлялась с учётом данных условий.

Занятие делится на три части: подготовительную часть, основную часть и заключительную часть.

В **подготовительную часть** входят общие развивающие упражнения, направленные на развитие физических качеств в соответствии с сенситивными периодами и целями занятия. **Основная часть** занятия направлена на решение образовательной цели занятия и включает в себя обучение конкретным акробатическим элементам в соответствии с учебным планом. А также в основной части занятия используются специальные подготовительные и подводящие упражнения, необходимые для обучения конкретно тех акробатических элементов, которые изучаются на данном занятии. В **заключительной части** используются упражнения и игры, направленные на восстановление дыхания и пульса, так же возможно изучение акробатических этюдов. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей урока и движений, амплитудой и темпом исполнения движений, содержанием основной части занятия. Это зависит от постановочной работы, возраста и степени подготовки учащихся.

Важная роль отводится музыкальному оформлению занятия. Музыка важна как положительный фон, помогающий дисциплинировать учащихся, сосредоточить их внимание. Устанавливая единый для всех темп и ритм исполнения движений, музыка несет функцию организатора. Однако этим её влияние не ограничивается, возможности её воздействия на детские личности гораздо шире и объёмнее.

Литература.

1. В.В.Козлов «Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика», Москва, «Владос», 2003г.
2. Т.А.Гусева «Вырастай-ка! Гармоническая спортивная игровая гимнастика» Тобольск ТГПИ им. Д.И.Менделеева 2004г.
3. М.Л.Журавин, Н.К.Меньшикова «Гимнастика» Москва «Академия» 2005г.
4. С.А.Левина, С.И.Тукачева «Физкультминутки» Волгоград «Учитель» 2006г.
5. С.А.Левина, С.И.Тукачева «Физкультминутки» выпуск 2 Волгоград «Учитель» 2006г.
6. Т.К. Барышникова «Азбука хореографии» Санкт-Петербург «Респекс», «Люкси», 1996г.
7. Л.И.Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет». Москва, «Владос», 2001г.
8. Л.Д.Глазырина «Физическая культура – дошкольникам». Москва, «Владос» 2001г.
9. Т.Н.Образцова «Подвижные игры для детей». Москва «Лада», «Этрол», 2005г.
10. Т.А.Гусева «Гимнастическая терминология на уроках физической культуры в общеобразовательной школе» Тобольск ТГПИ им. Д.И.Менделеева 2002г.
11. Л.Д.Глазырина, В.А.Овсянкин «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста». Москва, «Владос» 2001г.
12. Г.И.Семенова, Н.Я.Городничева «Развитие физических качеств». Тобольск, ТГПИ им. Д.И.Менделеева 1998г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 1 год обучения

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма контроля
1	сентябрь		17.00	беседа	2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время занятий спортивной акробатикой.	Индивидуальная форма контроля

				2	Правила поведения на занятиях спортивной акробатикой.Значение акробатических упражнений в современной жизни.	
				2	История зарождения акробатики как вида спорта. Правила организации рабочего пространства на занятиях	
				2	Правила личной и общественной гигиены на занятиях. Терминология акробатики	
				2	Построение в шеренгу по одному.	
				2	Перестроение из колонны в шеренгу и обратно.	
				2	Расчет по порядку	
				2	Передвижение	
				2	Смыкания, размыкания.	
				2	Повороты и перестроения.	
				2	Гибкость.	
				2	Гибкость	
				2	Гибкость	
				2	Сила.	
				2	Сила.	
				2	Координационные способности (ловкость).	
				2	Координационные способности (ловкость).	
				2	Быстрота.	
				2	Выносливость.	
				2	Скоростно-силовые способности.	
				2	Скоростно-силовые способности.	
				2	Основные позиции ног.	
				2	Основные позиции рук.	
				2	Развитие пластики.	
				2	Развитие пластики.	
				2	Полька	
				2	Равновесие на правой (левой) «Журавлик»	
				2	Равновесие на правой (левой) «Журавлик»	
				2	Равновесие на правой (левой) «Ласточка».	
				2	Равновесие на правой (левой) «Ласточка».	
				2	Равновесие с захватом ноги правой (левой) сзади «В кольцо»	

					2	Равновесие с захватом ноги правой (левой) сзади «В кольцо»	
					2	Равновесие на правой (левой) в сторону	
					2	Равновесие на правой (левой) в сторону	
					2	Мост и его варианты.	
					2	Мост и его варианты.	
					2	Кувырок вперед и его варианты.	
					2	Кувырок вперед и его варианты.	
					2	Кувырок назад и его варианты.	
					2	Кувырок назад и его варианты.	
					2	Стойка на лопатках – «Березка».	
					2	Стойка на лопатках – «Березка».	
					2	Стойка на груди	
					2	Стойка на груди	
					2	Стойка на голове	
					2	Стойка на голове	
					2	Стойка на предплечьях	
					2	Стойка на предплечьях	
					2	Стойка на руках с опорой	
					2	Стойка на руках с опорой	
					2	Стойка на руках без опоры	
					2	Стойка на руках без опоры	
					2	Стойка на руках-кувырок вперед	
					2	Стойка на руках-кувырок вперед	
					2	Стойка на руках-кувырок вперед	
					2	Стойка на руках-мост	
					2	Стойка на руках-мост	
					2	Стойка на руках-мост	
					2	Переворот в сторону «Колесо»	
					2	Переворот в сторону «Колесо»	
					2	Шпагат и его варианты.	
					2	Шпагат и его варианты	
					2	Прыжок «Козлик».	
					2	Прыжок «Козлик».	
					2	Прыжок шагом.	
					2	Прыжок шагом.	
					2	Женская пара. Мужская пара.	
					2	Женская пара. Мужская пара	
					2	Женская пара. Мужская пара	

					2	Женская пара. Мужская пара	
					2	Смешанная пара.	
					2	Смешанная пара. Подведение итогов.	
					144		